序言——第八次修订

《戒色文集》一路走来一路修订，可能这是我们最后一次修订！
因为里面戒色的内容基本都具备了，大家根据里面的内容，选择合适自己的，努力去做，把戒除手淫邪淫落实到行动中，恒久力行，那戒除就在其中！
文集的内容，不仅有如何戒除手淫、邪淫的方法，还包括身体的恢复、身心修养等，进一步在戒色过程中不断地修进，让自己的人生质量不断提升，让生命不断变得更加充实、纯净、健康、善良、正能量！
欢迎大家仔细阅读文集，选取合适自己的内容，努力去力行！最后，不仅希望你恢复了，而且继续传递正能量，去告诉更多人必须彻底戒除手淫邪淫，恢复身心健康，走正能量的人生之路！
远离色情，拒绝黄毒，从我做起！

目录

版块一：化去欲望，戒除邪淫，谨守正道

1.欢迎大家一起加入戒色公益宣传，成全更多人！

大家好，经过大家这些年的共同努力，网上公益戒色宣传的情况越来越好，
而生活里的公益戒色宣传则尚需要大家继续深入去做！
宣传的人群主要是大专学生、中专学生、职高和普高学生、职业技术类的职
业型大专学生，当然也包括各本科研究性大学的学生，这是我们最需要宣传的对
象！当然还有其他各人群，也需要大家努力去做公益戒色的宣传。
我们成都、武汉、安徽、广东、天津、山西、南宁等各地都有吧友们在组织
公益的戒色宣传活动了。欢迎大家各自在自己所在的地区的各学校，去进行公益
戒色宣传！

一、如何印公益戒色宣传单？

以我们的宣传为例子，我们制作了如下男版和女版的戒色宣传单，是 DM 单。
网上可以自己去印，正反打印，2000 张只需要 100 元多些的样子，直接在某宝
上寻找合适的卖家进行印刷就可以的。如果印一万张，则只需要 600 元不到，
而且纸张都是很好的，够厚实的。
具体公益戒色宣传单的类型见第二篇文章。可以直接去印的！
（注意是正反
打印，男女版本的各一张）

二、如何发送公益戒色宣传单？

拿到宣传单后，就可去各学校的寝室、教室、图书馆发送公益戒色宣传单，
但要注意合理的方法，比如如何进这些地方进行合适的发送？这些情况每个地
方不一样。我们开始发送的时候，是每去一个学校，就请这个学校的一位熟悉
同学帮助我们，在他指引下，我们根据实际情况灵活处理，正常发送。这样发

送 20 个左右大学后，我们积累了经验，然后我们都是自己去周边的各大学、大
专及职业学院直接发送了，也就是根据各个学校的实际情况，正常进行发送。
注意点如下：
1.学生普遍打游戏，熬夜，邪淫。在大专院校和职业院校以及中专院校，这
样的情况几乎是成堆的出现。这些学校的孩子非常需要正能量的根本的引导！否
则，简直是白白堕落三年时间在那里邪淫混日子。
2.发送戒色宣传单遇到阻力，这是正常的。我们不可退却，要灵活处理，恒
久发送。
比如被楼管阿姨发现后赶出来；比如被学校保安诘难等都是有的；又比如图
书馆进不去，可以借卡进去发送，寝室门禁进不去，可以请同学带进去等，这些
都可灵活处理的。这些情况我们都要灵活处理，积累经验，同时继续发送。
3.发送过程中，遇到拿到宣传单的孩子大声读诵其中的内容，或则哄堂大笑，

或者指出寝室的某个人专门需要看等等问题都是很正常的。我们的戒色宣传单由
吧友里专业的设计师设计，版面是非常吸引人的，确实能起到引导人来读的效果。

三、如何寻找当地的朋友们一起去发戒色宣传单？
这事情能恒久坚持无偿发送的，至少都是认可传统文化价值观的人。因为这
是恒久无偿做的，甚至是付出心血无偿去做的，那就需要开慈悲心，恒久发愿去
做才行的。所以，可以自己建立合适的行善团队，联系当地的有邪淫经历同时又
改邪归正的吧友们，一起恒久定期或者不定期做这事情。
总之，归在恒久坚持，恒久力行。

四、发送公益戒色宣传单对自己身心恢复的效果？
1.发完后，不断感受到正能量的充实！
这需要恒久去发送，才能不断感受到，整个人的精气神都不断增加的。
2.这个公益活动非常接地气，直接救助到的人很多，所以你的胆量、气魄、
胸襟都会不断得到提升。
3.可以不断改变自己的命运！因为你在改变人的命运，所以你的命运自动被
改变的越好。这是因果定律，不差半点的。
4.你的很多身心疾病会在你恒久坚持发送的过程中，不断恢复！一方面，正
能量充实了，邪气自动被赶出体内；另一方面，你不断在救人，其实就是间接
在让其他人的身心恢复，那根据根本的因果定律，你的身心也是必然不断恢复
的。你给了人家健康，那结果就是你逐渐也更健康，这也是必然的。
总之，这个根本的公益戒色宣传活动，关键在于你恒久地坚持力行，这样自
己才真获益，同时也成全造福到更多的人！
你曾经也是邪淫的受害人，想想当年自己没人指导的愚痴和可怕吧!

现在你觉悟了，至少在邪淫上觉悟了，那还等啥？赶快去帮助成全更多人戒除邪淫啊，他们就是当初的自己啊！加油了，我们恒久这样去公益戒色宣传，去成全帮助更多人了！
公益戒色宣传单下载地址见下面文章。

2.公益戒色宣传：远离色情，拒绝黄毒（最新五个版本）
大家好，我们最近更新的公益戒色宣传单分为六个版本，新的戒色公益宣传单，标语和图案经过很多师兄朋友的专门选择设计，很清新、自然、大方，从发送效果来看，认可度还是比较高的。

很多师兄通过发戒色公益宣传单，改变了自己，成全了他人，希望更多人可以加入戒色公益活动，成己成人。
六个版本的戒色公益宣传单分别是：
一、针对大学生、社会人员的男版、女版；
二、针对高中生的男版和女版；
三、戒色公益宣传小册子，可以针对中学生、中专生和职业技术学校学生，男女生都合适！
这是我们团队合作的结果，图片设计由身边专业做设计的孩子完成，文字则是我们很多朋友们共同修订完成。
欢迎大家去某宝按 157 克左右的铜版纸印刷（若印一万张，六分左右就可印刷一张）
，可以去当地合适的学校灵活进行发送.也可无偿结缘，结缘后去发送！
原版宣传单如下，在这个网盘里：
https://pan.baidu.com/s/1cdjMQs_49-oOxKfDFPuPmA#list/path=%2F%E6%88%91%E7%9A%84%E8%B5%84%E6%BA%90%2F%E6%9C%80%E6%96%B0%E5%AE%A3%E4%BC%A0%E5%8D%95%EF%BC%88%E6%97%A0%E4%BA%8C%E7%BB%B4%E7%A0%81%EF%BC%89&parentPath=%2F%E6%88%91%E7%9A%84%E8%B5%84%E6%BA%90
若自己去印刷，请从里面下载你需要印刷的版本。
这里附录其中两个版本的文字。
1.可以针对社会和大学的男版公益戒色宣传单
正面：
公益宣传：
远离色情，拒绝黄毒：认真学习，正常工作，珍惜家庭幸福，奉献社会公益，做个正能量的人，走正能量的人生之路。
远离手淫——严重透支人体肾精，五脏六腑机能大降，疾病缠身，体质大差，身心俱毁。

远离黄片——让人魂不守舍，意淫乱想，下流猥琐，不务正业，人格分裂。
远离一夜情、约炮友——极度堕落，龌蹉下流，感染性病，染上艾滋，甚至被骗入传销，后悔莫及！
远离嫖娼——邪恶淫乱，霉运当头，性病发作，恐艾来袭，甚至直接染上艾滋，祸害家人，罪过特大！
拒绝婚前房事，远离堕胎——堕胎就是杀人，是女方身心大伤的开始，是男方纠缠不顺的开端！拒绝婚前房事，给双方的未来幸福健康！
拒绝婚外恋——毁己家庭，破人婚姻，孩子受害，老人遭殃！
拒绝熬夜看黄撸管，熬夜邪淫，熬夜打游戏——人生生病遭殃，堕落毁灭的邪恶三部曲！

远离之，远离之！！！
反面：
看黄撸管，危害无边，整日意淫，魂不守舍，不务正业，失眠心烦，白天萎靡，工作荒废，身心俱疲，罪恶之源，请君莫入！
婚前房事，提早失去处子之身，欲望被激，整日妄想，不幸怀孕，焦急心慌，若去打胎，便是杀人！害己女友，身心大伤，自己亦要破财伤身，诸事纠缠，必遭恶报！珍爱生命，守护清纯，拒绝婚前房事，远离堕胎！
一夜情、约炮友，违背基本人伦道德，发泄情欲，随便滥交，感染性病，遭遇艾滋，甚至被人色诱误入传销，求生不得，求死不能，把自己的人生往死胡同里推！切不可，切不可，快回头，快回头！
婚外恋，为一己之欲望，破坏对方的家庭，伤害自己的亲人，不幸离婚，孩子受害，老人遭难！一人之私，害尽诸人，两个家庭，被迫拆离，可不痛哉！劝君莫道性开放，滥情放纵是死路！早回头，莫伸手，莫伸手！
熬夜看黄撸管，熬夜邪淫，熬夜打游戏，精气神彻底的透支，人体肾精巨大的枯竭！在严重的耗损中堕落，在堕落中继续耗损！恶性循环，何时终结？!回头是岸，回头是岸！
色情黄毒，让人失去健康，生病遭难，家庭破灭，诸事不顺，厄运连连！进而人体健康彻底崩溃，大受折磨，数年不愈，可不惧哉！
远离色情，拒绝黄毒，认真学习，正常工作，珍惜家庭幸福，奉献社会公益，做个正能量的人，走正能量的人生之路！
2.可以针对社会和大学的女版公益戒色宣传单
正面：
公益宣传：珍爱自我，拒绝黄毒！
远离一夜情
约炮友，一夜情，严重违背人伦正理，龌龊下流，感染性病，染上艾滋，身

心俱毁，甚至被骗入传销，后悔莫及。
远离自慰
自慰——严重透支人体肾精，五脏六腑机能大降，疾病缠身，体质大差，身
心俱伤，未老先衰，精力不济，萎靡不振。
拒绝婚前房事，远离堕胎
堕胎就是杀人，是女方身心大伤的开始，是妇科疾病的发源地，是婚姻生活
不幸的开端！拒绝婚前房事，远离堕胎，给双方的未来幸福健康！
远离黄片等黄毒
看黄想黄，让人魂不守舍，意淫乱想，下流猥琐，不务正业，人格分裂，进
而导致家庭事业生活脱离正规而败坏！
拒绝婚外恋，绝不做小三
婚外恋情，为己私情，背叛家庭，逐恋新欢，导致家庭被毁，婚姻离散，孩

子受害，老人遭殃！
反面：
婚前房事
提早失去处女之身，欲望被激，整日妄想，不幸怀孕，焦急心慌，若去堕胎，
便是杀人！堕胎以后，身心大伤，妇科疾病，由此而来！月经失调，经期头疼，
痛经崩漏，白带黄带，子宫肌瘤，多囊卵巢，精神狂乱，抑郁寡欢，身心疾病，
纷至沓来！请你珍爱生命，守护清纯，拒绝婚前房事，远离堕胎！
婚外恋
为一己之欲望，破坏对方的家庭，伤害自己的亲人，不幸离婚，孩子受害，
老人遭难！一人之私，害尽诸人，两个家庭，被迫拆离，可不痛哉！劝君莫道性
开放，滥情放纵是死路！早回头，莫伸手，莫伸手！
一夜情、约炮友
违背基本人伦道德，发泄情欲，随便滥交，感染性病，遭遇艾滋，甚至被人
色诱误入传销，求生不得，求死不能，把自己的人生往死胡同里推！切不可，切
不可，快回头，快回头！
自慰
严重透支肾精和脑髓，记忆力、意志力、免疫力、集中注意力、反应能力等
全方面下降甚至溃败！人体新陈代谢系统全方面混乱，导致五脏六腑机能大衰退，
从而引发体质大差、脱发白发、抑郁强迫、腰腿酸疼、尿急、尿痛、腹泻便秘、
失眠困乏、月经不调、痛经崩漏、白带臭秽、胆小自卑、丑陋猥琐等多种身心疾
病！远离之！远离之！
想黄看黄，危害无边
整日意淫，魂不守舍，不务正业，失眠心烦，白天萎靡，工作荒废，身心俱

疲，罪恶之源，请君莫入！
随胎及黄毒
让人失去健康，生病遭难，家庭破灭，诸事不顺，厄运连连！进而人体健康
彻底奔溃，大受折磨，数年不愈，可不惧哉！
远离随胎，拒绝黄毒，认真学习，正常工作，珍惜家庭幸福，奉献社会公
益，做个正能量的人，走正能量的人生之路！
其他几个版本的文字根据实际情况有变化，但大的根本方面则如上所说，基
本都在了。具体大家可根据上面链接去下载公益戒色宣传单具体看的。

3.《戒色食谱》——语音讲解
大家好,
《戒色食谱》的语音已经录完，介绍如下：
1.戒色食谱共 9 个语音文件。每个语音为一小时左右，共 9 小时。
主要分三部分：第一节语音是讲饮食的基本纲领。按这个基本要求去饮食，
那大方向就不会错。第二节到第七节，按中医学大师王孟英先生的《随息居饮食
谱》的内容讲解，其中涉及的一些中医学的养生知识和临床的内容，也做了适当
介绍。特别是对主食和五谷杂粮，素菜和水果以及调料都做了基本介绍，这是最
核心的内容。第八节到第九节介绍了中医学大师费伯雄先生的《食鉴本草》
，主
要是一些基本的食疗，属于基本的组合型的食疗，欢迎大家收听。
2.不单饮食的基本要调整好，关键是心性的修为也要跟上。内在的怨恨恼怒
烦都要化掉，可按《化性谈》已经讲的语音做，而且要力行善的根本，每天恒
久坚持，真诚忏悔，真诚改过，守住基本的身心戒律。这样身心双方面调整去
做，一切身心恢复才能逐渐彻底更好的。这方面可参考语音《下学梯航》
、
《俗
言》
，按那里说的根本去做就是。
这篇文章比较简短，是讲最基本的要点的，不讲特别深入的内容，希望可以摄化
更多人。
下载地址：
1.百度网盘：https://pan.baidu.com/s/1sliQIDn#list/path=%2F
2.喜马拉雅 FM:http://www.ximalaya.com/29664083/album/3671144
另外，其他各语音资料也都在上面说的百度网盘里和喜马拉雅 fm 里，欢迎
大家下载并广为传播。

4.申明十九：誓戒邪淫，行善去恶，静存动察，立命
事天。
大家好，这篇文章要阐述本吧的主旨，也是做人做事一切的根本，也是幸福
顺利一切的源泉。

一、天道的根本
1.天地人神，一气相通，一理相贯。不可——以天道为高远，神明为恍惚——而胡作非为，需知人在做，天在看，十目十手（天地神明十目十手在盯着你做事）
，指视之严，毫发之恶必损德而消福气。所以必须敬畏神天，崇德修慝，

毫发不敢违天乱为也。
2.积善之家有余庆，积恶之家有余殃。善则吉，恶则凶，万古不移。善恶之
报，毫发不爽，不是不报，只是时间未到。
3.明善诚身，行善去恶，恒久力行，集义生气，静存动察，涵养本原，则尽
人可以合天，修进永无止境。
正因为如此：
1.凡是行正理的人，就是行天道的人。天就必然眷顾他，这叫“顺天者昌”
，
一切自然逐渐顺利幸福。
2.凡是任心妄为，理欲不分，纵情背理的人，天则惩罚他，这叫“逆天者亡”，
一切自然不顺。
3.凡是不信善，而片善不立的人，天则远离他，不管他。上天视人如刍狗也，
不行善去恶的人，在天地神明看来，就是刍狗一样的杂草，好比浮云和浮萍，
无着落，无保障，被天地神明抛弃。

二、为啥要誓戒邪淫？
因为邪淫就是违背天理，就是纵情背理。纵情背理的人必然被天惩罚，一
切必然要不顺。天要你不顺，你挡得住吗？螳臂挡车，自寻死路而已，切记不
可的。所以必须戒除一切邪淫。
凡是纵欲的行为都是邪淫；sy，看黄的，嫖，婚外情等一切凡涉及不正之气
的都是邪淫。即使是夫妻也要以理节情，不纵嗜欲。
凡是涉及不正之气的行为都有恶报，迟早而已，不是不报，只是时间未到，
并且遇到不顺时，天必然不管他，那就恶运绵绵了。

三、如何戒除邪淫——行善去恶，静存动察

邪淫硬戒除是一件可怕而难做的事！本吧从不要求人硬戒。大路早已指明过
无数遍，那就是行善去恶化掉每天生出来的欲望，这才是根本！这样你就把欲
望转化成了你的精气神，把恶性循环的东西转化成了良性循环的根本，智慧的
开展，人生的幸福都在其中了。
每天都要行善去恶，好好守护本吧，认真仔细回答每个问题，恒久去做。
同时学习养生知识，中医知识，扩充自己的能力，那能帮的人更多的，自动形
成良性循环（也可去网络贴吧不断帮助人）
。总之这就是行善去恶的实际行动了。
智慧开了，那生活里自动发现到处都有自己行善的道场，随处可做，从而落实
到小事，件件去做就是了。真符合天理而做到刚刚好的事，人做了是非常舒服
的，是非常快乐的，因为天理是上天在我们出生时就给予我们的，你力行多了，
自动知道的。
至于“静存”的根本，则可参看“申明十八：静存的要点和误区”
。那里有
具体的论述的。这样，那“行善去恶，静存动察”的根本就都在了。

这条异常关键，不仅是彻底戒除 sy 的基础，也是做人的根本，也是一切幸
福的源泉，切记恒久落实到实际行动，那一切的顺利就在其中的！

四、立命事天
“不在五行中，超出三界外。”这是何等的境界。但登高必自卑，一切都要
从行善去恶，明善诚身的根本步步行去，渐渐地，能更好静存下来了，那就可静
存动察，交修其功，恒久这样力行，那尽人合天之功也自动在其中的。真这样去
做了，那自己的命运已经自动在你的行动中不断改变，变得越来越好，该有的福
气则越来越大，该有的恶报则都被你化解掉，自动走上康庄幸福的大道了。所以
立命事天的根本已被你落实到实际行动中了。
最后，引用《关圣帝君觉世真经》的话做本文总结：
“吾本无私，唯佑善人，
众善奉行，毋怠厥志。”上天是非常无私的，只保佑眷顾行善去恶，力行不已的
人。遇到困难时，真心企求上天的眷顾，那是能灵的，也是必然能得到天地神
明的眷顾，帮助你彻底度过难关的，而且必然不断更顺利的。否则是叫天不灵，
叫地不应的，切记了。所以请明善诚身，行善去恶，恒久力行，不断落实到平
日的生活工作中，不断积累善气和福气，那戒除 sy 在其中，戒除邪淫在其中，
人生一切的智慧能力，顺利幸福也在其中了！
附录：

一、三种人，你是哪一种？

1.行善去恶恒久力行的人，实体于身，自动知道根本，不需要惩罚，不需要
走弯路，全然明白。好好力行根本，所有误区自动被避免，力行不已则一切顺利
幸福已在其中。对于这样的人，世界之路很平坦，越来越顺利，到处有吉神眷顾
的。
2.阅尽人世的沧桑，历经人间名利权势，走尽顺利和不顺利的迷路，到头来
才发现行善去恶是根本，可一切都迟了，老了，青春不在了，人生已过大半了。
当然亡羊补牢，何时都不晚的，继续力行，行一分正气，自动生一份福气的，以
后必然还是可逐渐顺利幸福的。
3.当然，还有第三种人，死都不相信善则吉，恶则凶的根本。片善不立，庸
俗而势利，人生则在曲折中走完。即使遇到困难的不断阻止，他也绝对不会反省
自己，只会抱怨天，抱怨社会，抱怨他人，抱怨不公，抱怨自己出生的下三滥，
抱怨父母亲人给予的太少，却不知道自己满屁股是大便，恶心丑陋的很！
切记了，一定自问，自己是第三种人吗？或者是否或多或少有第三种人的
影子？如果是，那立刻改正，否则你还是要堕入大染缸里，变成灰色的。
特别告诫吧里的孩子们：走第 1 条路。也就是本吧不断强调的根本之路，那
你人生一切的幸福都在其中了。这个世界弯路无数，正路只有一条，那就是行善
去恶恒久行，明善诚身定指归，紧守天理良心，圆通把事处理好。平常恒久这样
力行了，那事情来时，你是自动知道如何处理的，智慧也自动开，福气也自动来

的。

二、不做苦行僧！（对于真正戒律清净的僧人，则要永远顶礼的，切记
不可弄错）
有人说：我这样做了，不就是苦行僧了吗？人生还有啥乐趣？回答如下：
1.本吧绝对不提倡过苦行僧的生活，那是自己硬找苦头吃。
苦行僧是不懂大道的人，不去行善去恶，硬要去降伏自己的妄心，硬要去静
存，那苦头吃不完的。不行善去恶的人，天如何会眷顾？所以这条小路万不可去
走的，否则苦头吃不完。
2.相反，孔子如何说的？学而时习之，不亦乐乎？能力范围内你不断去行善
去恶，不断去静存动察，那是非常快乐的，是充实的，而且自动也发现自己的人
生越来越顺利的，所以是快乐的！一点苦都没有！如果你做成苦行僧了，那是你
自己做错了，是自己愚蠢，不得怪中华大道的根本。
你自己没去行善去恶，如何知道这是苦而不是乐？好好去力行，自动感受到
效用。并且行一分正理，生一分正气。有一分正气，自然就有一分福气，万古不
移的事，何苦之有？！
你真力行了，那你每天都放不下，每天必然都力行的。一天不行，心中反觉
空荡荡没着落的，那就是真上路了，终身也离不开行善去恶的根本了，那一切的

幸福也自动都在不断积累中了。
三、不做老好人
“老好人”就是，是非不分，轻重不明。错的也去称赞，也去点头，不得罪
人。整天混迹于人世之中，自以为这是不二的处世原则，却不知道这大违上天的
根本。世人都是如此，何来浩然之气以维持世界之常纲！
本吧提倡的是能力范围内不断行善去恶，同时不断扩充自己的能力，如此则
形成良性循环，恒久力行，效果已在其中。
不要去做炮灰，严重超过能力的事你硬去做，那好事做成坏事，大大不可。
当然，只要你真心行善去恶力行，那你必然会有智慧，到时自动能衡量轻重缓急
而把事处理好的。一句话：力量行得来的，真心力行。力量行不来的，也真心成
全他人把行善去恶之事做成，这就可以了。
四、不做刚愎自用的人，不做愤青，不做眼高手低，毫无行动的人
1.刚愎自用的人。自以为得天理之正，硬要按自己的方式行事，稍有不合，
则起纷争。其实是孤直，偏激，啥事都成不了的。总是不合人群，处处硬搞硬弄，
没法团结带领人而成全大事，甚至连小事都干不好！
2.愤青。认为社会垃圾，他人垃圾，啥都是有缺陷，非常不满，到处找不平。
自己则高傲自是，却不知道自己到处是缺欠，甚至是臭气熏天，沾满大便的人！
这样的人成事不足，败事有余。不改正自己的不足，必然一事无成的。
3.眼高手低，毫无行动的人。整天在那里乱想，在那里纸上谈兵，毫无实行，
把自己想的天那样的高明，其实落实到实际行动则毫无经验可言。你是否是这样
的人？请改正！

五、不做清高绝俗的人，不做口头禅狂禅的人，不做学究，书呆子，迂腐
死板的人
1.清高绝俗的人。认为世界真脏，自己满身干净。却不知道大隐隐于市，上
善若水。成全他人，才能成全自己，世俗才是最好的成全自己，不断修进而集义
生气的的大道场啊！
观世音菩萨说：不垢不净。不离乎俗，亦不腻于俗；不增不减。事至则如其
理以应之，事过则亦无心以置之，这才是正道。
2.口头禅、狂禅的人。以为大道不需要行善去恶力行，只要后天之心领悟就
行，于是斗机锋，显聪明之风起矣。大错！多少读书人走的都是这条小路！苦头
吃不完的。却不知道中华大道存后天之心以养坎宫之性，集义生气，内外一源，
复性而由后天返先天，功夫永无止境的。
3.学究，书呆子，迂腐死板的人。只按照书本，只按照古代的礼法行事，不
知道变通，不知道时中之道，必然导致处处和这个世界相违背，大大不可的。却
不知道大道的应用就在紧守天理良心，圆通的把事办好而成全自己，成全他人。

结论：请做力行天道，恒久不已的人！请做誓戒邪淫，行善去恶，静存动察，立命事天的人！
后记：这篇文章写于 2014 年，现在想改动也改动不了，只是改正了其中几个错别字，希望大家不走弯路，而是力行大乘佛法讲的根本，自度度他，自觉觉他，永无止境。这就是修行，这也是生活，也是人生！

5.申明二十：身心恢复的根本要点——配语音讲解
大家好，面对顽固的身心疾病问题，我们需要做好哪些根本的要求？这是本文需要特别阐述的。

第一部分：关于看病吃药。
特别提前申明，生病了，找准合适的医生，正常辨证论治吃药或者调心，这都是可以的，也是需要的。临床很多病遇到合适的医生适当调整就有大效果，这也是事实，很多病需要适当吃药调整的。我们吧从来不反对看病吃药，相反是要大家谨慎看病吃药。因为被私人医院宰的，被医生狠狠宰的（比如一副药给你开一百元左右甚至几百元），被不负责医生随便看病敷衍塞责等情况确实每天都在不断发生，这些情况我们这里不谈，语音里还有适当延伸，大家可听的。

第二部分：真诚忏悔。
我们这里谈恢复身心疾病的根本。概述来讲，就是真诚忏悔，守住身心戒律，定住心气，恒久力行善的根本（这个基础上，能按最后一条信奉佛法的根本力行，那当然更好）。
一、无论你是否生病，无论你是否吃药，这些都是要做好的
做好了，对症吃药的效果也更好！做好了，很多情况不吃药也可排出病气而恢复的。
因为无论你是否吃药，这些根本问题是你必须要去做好的，否则你吃药的效果是要打折扣的。如果是顽固的心性病，那吃药就失灵，没任何用。为啥？因为身心相连，你的心生病了！你的心整天都充满怨、恨、恼、怒、烦，充满贪婪和欲望，做了各种不是人的畜生的事，积累了非常多的不正之气（也就是病气）。
病气积聚到一定程度，量变形成质变，结果你真犯病了！病得死去活来，病得山崩海裂，病得感觉没有个头，始终都不肯好！
二、那为啥这个病始终不肯好？
因为你身体内的病气始终存在。你以前所作的垃圾事所积累的恶气恶果全部都在，原封不动地封在你的经络脏腑里。如果这些病气不走，那你的病不可

能好，或者说不可能拔根好彻底。哪怕暂时好了，也要不断要发作的。内在病
气只要一嚣张，就把你折腾得要崩溃，要绝望。
三、如何排出病气，恢复本有的身心健康？
没有任何其他办法，只有从心念上来真诚忏悔！真正认错，把自己所做的各
种垃圾的事，恶心的事，黄色的事，下三滥的事，不是人的事，见不得人的事，
都统统真诚忏悔，真心悔过，这才能让病气不断从你的身内出去或者化掉！
最关键的是：真诚心。真认识到自己的错误了，被善的能量感染了，痛哭涕
零地忏悔自己的不是。真诚地忏悔啊，柔和心性啊，甚至哭得嘴巴都闭不住啊……
只有打开慈悲善良的本心——每个人生来都有的善心，认识到自己所做的"人渣"
和"垃圾"
，真诚地忏悔不已，才能把病气彻底不断地排出去的。
如下几种情况的忏悔，大家对照到自己身上。必须加紧，翻出自己的天理良
心来：
1.随便忏悔。那忏悔一百万遍也是零，没任何作用。这样的忏悔只能为以后
的真诚忏悔做铺垫，所谓远种菩提之因是也。对当前病的恢复的作用是零，没任
何用。
很多朋友不了解实际情况，说其他师兄说忏悔一遍就够了，或者说其他长辈
说的忏悔一遍就够了，那都是不符合实际情况的。
哪怕是真诚的忏悔，要忏悔彻底干净，一遍也绝对不够的。相反要不断地滤，
一遍遍地过，确实忏悔干净彻底了，才过关的。这是过来人的共同的话，我也是
一遍遍滤过来的，绝对不敢说忏悔一次就过关的，那都是没真诚忏悔过的人的口
头禅，不可相信的。
2.做得不对的基本找到了，也都逐条忏悔了，但就是发不起真心，心比铁还

硬！
那看你病气的程度，病气很轻的，在你找到不对处并忏悔的时候，确实病气
可以逐渐打开并出去的。如果病气深，那最多只能局部有用，邪气之根继续潜伏
在体内，根没拔掉，必然要不断发作，或者干脆忏悔了没任何用。
因为你的心念没转，没慈悲心，没柔和心，没痛哭涕零地忏悔的真诚心，
所以病的根株还继续在你体内，没办法拔掉的，这样的忏悔只能去些病气的皮
毛，根本的病根一定还在的。
那不真诚忏悔，病气毒气都在体内积聚发酵着，病如何可能恢复？
3.做得不对的基本找到了，也忏悔了，也流泪了，也触动到心上了，但忏悔
不够深入也不够全面。
这样的忏悔必然是有些用的，身心的问题会不断有些恢复的。但不要骄傲，
因为忏悔不深入，不全面，病恢复到一定程度就停滞不前了，接下来没办法继续
恢复了。

这情况只有继续真诚忏悔，真诚持戒不犯，定住心气不生气，真诚行善，恒
久扩充去做。正能量强大了，病气不容易呆在身体内，而且正能量强大后，自己
病气的根本更容易都找到了。找到了，真诚继续忏悔，那病是可以不断恢复的。
恒久力行，甚至可以比常人还要更好的。
四、如何真诚忏悔？
建议大家看刘善人的视频，以及刘善人的书《让阳光自然播洒》
，对照到自
己身上。往自己身上找自己的不是，触动到自己心念上了，真诚认识到自己的错
误了，真诚忏悔，那病气就出去的。
刘善人提供的根本是大家的典范，大家去看，自动能上路的。
另外，王善人的《化性谈》大家一定要看，这是王善人、刘善人思想的核心，
是根本，一定去看并对照到自己身上并去力行了。到时，大家也可听已录的《化
性谈》语音，这对恢复病很重要。
另外，
《化性谈》里讲到的"五行性"的根本一定要对照，把自己恶的不对
的秉性都找到并改正，定住心性不再犯，不再动气，这就是恢复病的后续根本处
了。
我的身体基本健康的，但哪怕是基本健康，也真诚忏悔哭了很多次。每次真
诚悔过哭的时候，是根本闭不住嘴的，邪气自动不断在往外走，如何闭得住呢？
所以连嘴巴和哭声都停止不了，一定是等到阶段性的病气排完了，才能自动停止
哭声的。为给大家提供真实的参考依据，大概列举如下：
1.想到妈妈的信任和真诚的爱而第一次忏悔地哭。那时自己力行刘止唐先生
讲的传统文化的根本大概两年时间。有一次在球场看其他人打球，突然想到妈妈
的爱，就不自主哭了起来。结果越哭越厉害，根本止不住，坐在椅子上斜靠着哭，
想到自己各种对不起父母的事，哭的更是厉害……只好回到房子里继续忏悔着
哭。哭到后来哭声自动就止住了，眼泪鼻涕一大把，整个都是泪人。这是阶段性
病气排掉后自动不哭的一种情况。

至于感动地哭，则在看刘善人的书和演讲集的时候常感动而哭，觉得书中的
人物真心了不起，这样真诚，这样奉献！
2.听慧平法师朗诵的《金刚经》
《药师经》
《楞严经》而哭。在听慧平法师朗
诵的《金刚经》前两年，已经读并抄写过《金刚经》，而且还发《金刚经》的复
印文件给朋友看过。这两年通过力行善的根本，再次来到佛法中来，听到法师天
籁般的声音和不可思议的背景音乐，根本止不住哭声，哭了很久很久。因为自己

迷误多年，真诚忏悔啊，这么愚痴，年纪这么大了才到佛法的根本中来，所以哭的特别伤心。
过些天再听慧平法师朗诵的《药师经》
，同样被背景音乐和整体的根本而感
动地哭得不成样子。
大概一年以后，听慧平法师朗诵的《楞严经》，这也是我第一次听人朗诵《楞严经》
，哭得不成样子。因为自己迷失太久，现在终于回归，回到本尊的怀抱，
力行地藏王菩萨的根本，要以不空的誓愿，恒久去力行善的根本，不可退却，生生世世都要在六道轮回中随缘度化更多众生上正道。
3.看宣老的《金刚经浅释》，第十九节讲到五眼的根本。当时我在备课，准
备讲解《金刚经浅释》。看完这段后哭得很厉害，因为迷失太久，导致本有的功能几乎丧失殆尽，实在是大不应该，一定要清净身心，恢复我本有的自在功用，随缘中庸度化更多众生。
看宣老《菩萨行者的足迹》（宣化上人的一生）则哭了更是很多次，这影片
的背景音乐就非常感人，非常搭配宣老一生的行迹。泪流满面的情况是很多的。
4.读《地藏经》读到光目女的不空誓愿，读到婆罗门女的不空誓愿。也突然
间流过眼泪甚至痛哭不已。因为菩萨的愿力实在不可思议，菩萨的行迹永远没有小我。
5.读到道证法师写的欢喜菩萨的故事的时候，真诚感动而哭泣。深深被欢喜
菩萨的菩提心震动，所以边洗衣服边哭泣不已。因为深深感受到自己的狭小，还要继续向菩萨学习。
其他感动地哭或者忏悔地哭都还很多的。总之，心真正不断柔和了，心性柔
和了，常容易被善的根本感染和感动，行的事以及想的事都是善的根本了。这个时候体内病气就越来越少了，无形中这些病气都被化掉了，你的身心健康自动也在其中了。

第三部分：守住戒律，心念上用功，不生气，不上火，不怨人，定住
心气

守住戒律，心念上用功。应该要守住五戒，而且不单身口的行动上要做好，
关键是要起心动念处下功夫。任何怄气、怨恨人、烦人、恼人、发脾气等都是不可以的。随时注意自己是否在怨人？是否在生气？是否在找人缺点，看人家不是？
随时检讨，随时落实，真这样做好了，那任何出去的病气都进不来了。如果

做不好，要动气，要上火，要耍性子，或者自以为是，得少为足，傲慢自是，
放松了，破戒了，那必然病情瞬间开始不断加重，重新开始生病的！

切记了，真诚忏悔改过并把病气排出去的同时，一定要守住戒律，定住心性。大家一定要看王善人的《化性谈》，做到上面说的几个要点：不怨人，不生气，不上火，不耍性子，找他人好处，认自己不是，并用五行性的标准对照自己，把自己阴性的秉性彻底化掉，定住念头，不再起恶念，不再做恶行，这是恢复病并不再复发的关键了。否则必然复发，必然病好得不彻底。

特别申明，如果你是依靠佛力加持并落实上面说的根本而恢复的，那是必须恒久持五戒的。如果你不持五戒，觉得无所谓了，那倒霉也就快来了。护法神的力量一撤离，邪气就聚到你的身上来，你的好日子也就结束了，就继续受难。所以切记不可以身试法。

第四部分：恒久力行善的根本，真心发慈悲心去力行。

真为他人着想，中庸之道去力行，这就是天理良心，也就是慈悲心了。只有真诚恒久去力行善的根本，才能扩充正气，这是充实一切正能量的根本，也是恢复身体的根本了。

在真诚忏悔，翻出自己的良心，倒出自己的病气，同时守住戒律，不生恶念的基础上，恒久行善的作用是非常巨大的。真这样打基础去落实了，不仅身心健康的恢复在其中，就是命运的转变也在其中了。

"真诚忏悔，定住恶念不再犯，恒久行善"这三部曲就是中华传统文化内在的精髓。恒久去落实了，那就得到精髓。否则看一万本传统文化的书，只看不行，照样没任何用的。一定要知道如何行，同时恒久去真力行，才真有用的。

第五部分：做好上面三部曲的基础上，如果真诚信奉佛法，那恢复肯定更快更好。

因为基础已经都打好。这个基础上，只要更严格守住五戒，以戒为师，同时建立对佛法彻底的信心，充实善根。这个基础上，背诵《大悲咒》《楞严咒》，读《地藏经》，或者念"南无观世音菩萨、南无地藏王菩萨"，都有大用的！而且这个基础上，拥护佛法僧三宝，在三宝里来做功德，力行一切善的根本，那正能量更强大，自己的一切也必然更好，也必然获得佛力的加被，而一切恢复更快的。

前面三条不做好，那做这些都没用！因为不立足做人的基础，学习佛法就失根而没任何作用的。基础落实好了，那深入佛法就左右逢源，必然得到佛力加被而恢复更快。

佛力只能加被信奉佛法的，善的众生！所以你是善的众生吗？你真信奉吗？如果你符合这两个条件，那就被加被！否则不能好病的，只能远种菩提之因。当然，只要你真诚信奉，佛力一定给你安排，让你遇到善知识点化，懂得真诚忏悔

改过，以及守戒行善的重要性，那逐渐也是可上路而恢复病的，关键就看你的力行了。如何力行？还是要落实到上面三条基本的行动上来。

关于佛法的修行问题，大家直接听《楞严经浅释》的语音，吧里精品区有的。可以直接从《观世音菩萨耳根圆通章》那里往下听的。具体如何修习佛法，则按《楞严经浅释》这篇帖子的 8 条根本去做就是，修行的根本问题就在其中了，这里不再做延伸。
希望更多人都来落实这基本的几条根本，让自己的身心恢复更好，而且成全自己，成全造福更多众生。恒久力行这些根本，更大的恢复才在其中的。
我们反复说的根本，恒久去力行，更大的幸福和顺利自动就在其中的。
也欢迎更多朋友们都来戒色力行，希望永远力行正法！也祈祷正法永驻，法界安宁。
申明二十：身心疾病恢复的根本要点语音下载地址：
1.百度网盘：http://pan.baidu.com/s/1mhbYilq
2.喜马拉雅听：https://www.ximalaya.com/qita/2887557/10662642
包括其他语音，也都在百度网盘上下载，或者去喜马拉雅 fm 那里搜索下载或者听。

6.申明二十一：身心恢复的根本要点（续）
大家好，
“申明二十”已经专门把身心疾病恢复的要点都讲了。这里专门强调几点，单独列为申明二十一，因为这对恢复身心疾病来说非常重要，所以再做强调。这些内容在自己六年来的人生经验这篇文章里已经讲了，这里单独列出来，希望大家能重视。特别是需要恢复身心疾病的朋友，请一定返到自己身上，并这样去力行了。如下：
特别先申明，需要医药治疗的，就正常去治疗。不要找任何理由，我们从来不讲不需要医药治疗的话，所以请不要随便说不需要看病吃药。当然不需要吃药的情况，也不要硬去吃药，那没病都吃出病来，这个世界有太多乱看病而出问题的事了。
至于下面说的这些根本，则无论是否看病吃药都要落实的。这些落实好了，一切才能恢复更彻底和更快。
1.守身戒。从五戒十善开始落实，可以如下一条条对照，自己没做到的，就改正并做好。以前做的不对的，则真诚忏悔并不再犯。
附录：五戒十善，一条条对照自己，一条条忏悔。
一、不杀生
二、不偷盗

三、不邪淫
四、不恶口
五、不两舌
六、不妄语
七、不绮语
八、不贪
九、不嗔
十、不痴
2.守心戒。心的方面，不生气，不动气，不上火，不怨人，不管人，多找他人好处，多认自己的不是。总之要做到无论任何时候都不动气，同时正常处理工作和生活，这样病气才进不来。再加上守住身心戒律，真诚忏悔，那病气才能不断出去。
3.真诚忏悔。忏悔绝对不是嘴巴说说，把自己的过错说下就没事了。实话告诉你，只要你的心硬而没动，那你这种只用嘴巴的忏悔好比是上台唱戏，对恢复疾病几乎没任何用！必须要心真动，真认错，真忏悔，发自内心最深处的忏悔，那才真有用。
另外，忏悔不是忏悔一次就可以的，需要反复多滤几遍，滤得越干净，病好的就越彻底。这都是大实话。
当然，如果一时确实生不起忏悔心，那你也不要急，一方面可以尽力忏悔着先说，能有多大效果就先有多大效果再说。另一方面力行能力范围内的善事，并学习下面推荐的书籍和音频。只要逐渐能上路，正气能逐渐充实，头脑能逐渐清晰化，真诚的忏悔迟早会发出来的。一旦发出真诚的忏悔，那病气出去，身体开始恢复的过程就开始了！
特别申明：无论任何时候，都要守住上面说的基本的身戒和心戒，这样病气出去后，才不会再进来，身体才能恢复后稳固住而不反复！
推荐的书籍和音频：
王善人：
《化性谈》《嘉言录》
。
刘善人：
《让阳光自然播洒》
。
果卿居士：
《现代因果实录》
《漫谈慈悲梁皇宝忏》。
这三位老师的 5 本书要反复看，并反复对照到自己身心上。真诚忏悔，真诚改正自己的不是，这是修行的要点，也是身心疾病恢复的要点了。自己至少每本

书都看过几遍，有些书已看了 5 年；有些段落看过很多遍，并反复对照自己，不断去力行，不断继续对照。
音频方面，大家可听刘善人讲病的各音频，果卿居士讲的《如何正确认识
佛教》
，我录的音频《化性谈》，在百度网盘里，也可下载听的。
最后，特别提两点：
1.请重视果卿居士的这两本书：
《现代因果实录》
《漫谈慈悲梁皇宝忏》
。这两

本书里讲的恢复疾病的根本是最彻底，最全面的。真这样去做了，不仅疾病逐渐恢复，而且逐渐走上修行之路，人生命运等的改变也自动就在其中的。
这两本书和宣化上人的开示，系列的书籍一脉相承，是了义而根本的经典！
自己也是这样修行的。
2．很多病的恢复是需要真诚守住身心戒律的基础上，真诚忏悔，才能见效
的！（包括不吃任何荤腥：肉鱼蛋、葱蒜韭菜洋葱等都不吃一口。没有办法时，可以吃肉边菜，但绝对不吃上面说的这些荤腥）这个基础上，如果能认真读《地藏经》回向给自己的冤亲债主，那效果才能更大（读经打妄想，妄念多的时候，就要用耳朵听清楚自己念经的声音，摄住自己的妄心，不断把自己的心念融入到自己念经的声音里，不起妄念，这样效果才更大）
。另外，
《地藏经》的读诵，以
七遍为起点，不断读诵，有空时一天可读一遍到两遍，甚至更多。
当然，真诚忏悔的心，守住身心戒律（包括不吃任何荤腥：肉鱼蛋、葱蒜韭
菜洋葱等都不吃一口。没有办法，就吃肉边菜，但绝对不吃上面说的荤腥）
，少
打妄念而专一其心来读《地藏经》，并慈悲回向自己一切冤亲债主，请他们原谅，互相解怨，这是根本的要点！请注意把这几点都落实，不要落下一点，这样才能有更大效果。
这个基础上，将功补过，去帮助更多的众生如此力行正道，力行能力范围内
一切善事，中庸而有智慧地去做，圆通而方便地去力行，永无止境！这既是恢复身心疾病的要点，也是修行的要点了。
欢迎大家一起这样努力，这样来力行。走人生的正道，在清洗自己肮脏的身
心过程中来恢复身心健康，从成全造福众生的过程中来圆满自己的德行！

7.申明二十二：化去淫欲的利器——做好戒色基础，

读诵《四种清净明诲》
大家好，对大部分人来说，只要能力行我们《戒色文集》里的根本，去恒久力行，守住基本戒律，并力行正能量，恒久力行，就可以把粗大的淫欲心都化掉，从而不再破戒。每天正常力行，正常生活工作学习，把欲望都化掉，就可彻底戒除。
但还有部分人欲望非常重，动不动还要破戒，或者欲望来时根本挡不住，直接就破戒，或者和欲望做坚决的斗争，但最后还是斗争不过，还是破戒，破完又后悔，继续戒，过段时间又继续破，没办法走出死循环。

对于这部分人，建议你每天在正常工作生活学习，正常力行文集里的根本内容的基础上，再念诵《四种清净明诲》，保持一天五遍或者以上，不断来化去欲望！
《四种清净明诲》是专门来化去淫心的，效果是很大的，只要你坚持，就能感受到的。这是化去淫欲心最大的利器！网上都有的，大家可以直接搜索。
读诵《四种清净明诲》要点如下：
一、和你是否信佛无关。只要真诚专注念，就能见效果。当然，正信佛法的人来念，效果当然更好！
很多人欲望化不了，我让他们念后，欲望就能化掉，而且他们本身没任何信仰，当他们体会到显著效果时，他们也觉得非常不可思议，非常神奇。
二、戒色前提要做好，那就是基本要点——要按《戒色文集》的根本去做，不打基础，那念《四种清净明诲》的效果是要打折扣的。
三、基本戒律要守。整天大鱼大肉，欲望如何会小呢？或者整天要找黄的看，或者垃圾下三滥去做，那如何可能化掉欲望？所以《戒色文集》里讲的基本戒律一定要遵守，否则念一套，做一套，效果一定是零。
四、对于已经彻底戒除手淫，但内心欲望还有，还没化干净的朋友们，也建议读诵《四种清净明诲》！那可以让你内心淫荡的想法逐渐彻底越来越少，身心越来越清净，身心越来越健康！
五、对于想往上修行的朋友，那也要持《四种清净明诲》，彻底化去欲望，第一重要！不化淫欲心，那就是想煮沙成饭，一切功夫都是白搭！
我们这篇文章很短，但讲的是干货！你真去做了，自动体会到不可思议的效果，所以还是行动第一，恒久力行！在做好《戒色文集》里说的基础上，每天持诵五遍及以上四种清净明诲，来化去淫欲心，从而彻底化去欲望，不再破戒！
效果就在你正确而恒久的行动中，请力行！

戒色文集（第八次修订）

8.语音集合——戒邪淫，以及中医学、传统文化的修
进
大家好，这次对 2013—2018 年以来，这六年录制的语音进行第三次修订。
具体介绍如下：

一、语音的内容介绍
语音内容分为四大板块。分别是戒邪淫部分，中医学部分，传统文化部分和
大乘佛法部分。每部分的内容都有文字版本，欢迎大家对照文字版本来听讲。
当然，单独听语音也是可以的。

二、语音的听讲次序
1.戒邪淫部分的内容直接一个个听完并恒久落实就可以。关键是守住身心戒
律，恒久行善去恶，帮助更多人戒色，从而化掉自己的欲望，成全自己，成全
更多人，这是戒色的核心。
当然，基本的戒律必须守住，那就是任何黄色的垃圾都不可看，不可听，不
可想。守不住这条，到时必破无疑，切记了。
2.中医学部分的内容也可直接一个个听，当然能按下面第三部分给出的内容
顺序听下来是最好的，这样由浅到深不断深入来听容易听懂。中医学的内容会
不断补充，每年都会增加些。
3.传统文化部分的内容应该如下按板块听：
1）
《下学梯航》《俗言》《保身立命要言》是一个板块，这三个要逐渐听完。
重点是明白传统文化里——善则吉，恶则凶——的因果定律。恒久去落实忏悔
守戒，明理行善的根本。仰不愧天，做一个光明磊落的人，并成己成人，永无
止境的修行。
2）
《增广贤文》
《了凡四训》
《化性谈》也是一个板块，由浅入深，归到起心
动念处的修行。建议大家也这样听完并落实到行动，恒久去做，那基本的健康顺
利幸福就在的。
3）这个基础上，可以把余下的语音内容全部听完。另外，
《大学古本质言》
的语音讲解里，开始的章节按贯穿儒释道的原则讲了其中的异同处，大家可深入
听的。
4.大乘佛法的内容按如下听比较合适：

1） 先听《地藏经浅释》，有空还可读《地藏经》。注意要守住基本的五戒而
且不吃肉鱼蛋、葱蒜韭菜洋葱。心性上则要落实《化性谈》的根本，真诚忏悔
改过，那必然得到佛力的加被，《地藏经》里讲的内容逐渐会加被到你的身上，
让你实际身心获益的(我自己把《地藏经》作为最重要的功课来保证的)。
2） 可听《心经浅释》《金刚经浅释》《六祖坛经浅释》。这是般若心法的入
手处，三本经是一脉相承。

领悟根本修行法门的基础上，建议要背诵《心经》。如果记忆力好的孩子，
还可背诵《金刚经》。
3） 可听《楞严经浅释》。这是无上的大法宝。
《楞严经》在，正法就在。一
切天魔外道及各隐蔽的邪法，在《楞严经》面前全部暴露无遗！所以，大家要背
诵《四种清净明诲》
，并按“观世音菩萨耳根圆通章”的法门修行（从语音第 29
节开始听）
，而且要熟悉“五十种阴魔”里各种天魔外道的手法。
特别是要背诵《楞严咒》，这是支持整个法界正法不倒的灵文！能让你获得
最大的受益，当然前提是按前面三大版块的基础做好，而且要紧守五戒，否则是
不行的。
我随时在等待更多人背诵出《楞严咒》并恒久背诵了！我们吧里不断有人背
诵出《楞严咒》并获得各种有形无形的加持，希望你也是其中之一了！
4）听《大悲心陀罗尼经浅释》《大悲咒句解》《楞严咒句偈疏解》。希望大
家能了解《大悲咒》和《楞严咒》的内容，并背诵出《大悲咒》和《楞严咒》
，
而且恒久持诵！
希望大家都能按宣化上人的教导，恒久修习大乘佛法，而且牢牢打下扎实的
基础。这样无论戒色也好，以后工作也好，处理各复杂的家庭和其他事情也好，
乃至修行往上也好，才能更加进步不已。
5)听《法华经浅释》。
《法华经》是佛祖最后讲解的根本经典之一，是佛法里
的一乘佛法。大家公认的是：
“开悟的楞严，成佛的法华”
。我们则《楞严经浅释》
和《法华经浅释》都讲了，希望大家重视这两本经典。还要重视《地藏经》
，这
是大乘佛法的根本，和《法华经》讲于同一个时期。

6）听《普门品浅释》《四种清净明诲浅释》《观世音菩萨耳根圆通章浅释》《普贤行愿品浅释》。这四部分内容，我们有专门的文章介绍，请大家对照那篇文章看，自动知道内容的。

三、语音的具体内容
大家直接可去百度网盘，或者喜马拉雅 fm 上搜索，直接可以下载和听以下所有语音的。也欢迎大家广为传播，成全造福更多人了！
1.戒邪淫部分：
1)sy 后遗症的恢复（按申明十五讲解）。这是对 sy 后遗症治疗恢复的综合讲解，共两个小时，是配合文字的，大家可文字和语音结合着听。特别是心里没底的孩子要多听的，也要按这样的根本去彻底落实。
《申明十五 sy 后遗症恢复的根本及症状大集合（身心性命各方面）》下载地址：
百度网盘：https://pan.baidu.com/s/1sjmFn33
喜马拉雅 FM：https://www.ximalaya.com/qita/2887557/8385043

2）申明一：化去欲望，婚前禁欲，婚后节欲。这是源头问题，必须正本清源的。这个帖子的内容明白而能去落实，那人生的幸福顺利就正式开始了。而且要让更多人这样去做，这是功德福报无量的事。这个地方做错，接下来就引申出无数杂七倒八的苦难问题。大家知道这为啥是源头吗？因为这就是“无明”，男女的性欲望就是“无明”。
（如果）愣头愣脑，在这个地方出问题了，那接下来处处都出问题。这个地方一破，那处处都被破，这是佛法的根本修进入手处，也是现实生活的幸福处。人生处处都存在如何化掉欲望的问题，如果不化掉欲望，那处处都有问题。欲望都化成正能量，那处处都能逢凶化吉，遇难呈祥。
《申明一：化去欲望，婚前禁欲，婚后节欲》语音讲解下载地址：
百度网盘：http://pan.baidu.com/s/1i3kpf2d
喜马拉雅 fm：http://www.ximalaya.com/29664083/sound/8384974
3）申明二十：身心恢复的根本要点。重点概述了恢复的根本要点，对照文字版本看并恒久去落实，那你身心恢复的速度和质量都会事半功倍的！
《申明二十：身心疾病恢复的根本要点》语音讲解下载地址：
百度网盘：http://pan.baidu.com/s/1mhbYilq
喜马拉雅听：https://www.ximalaya.com/qita/2887557/10662642
4）
《戒色食谱》——语音讲解。共九讲，分三个部分。第一节讲解饮食的大要点；第二讲到第七讲则讲解中医学大师王孟英先生的《随息居饮食谱》

，对
基本的饮食内容做分析；第八到第九讲则用中医学大师费伯雄先生的《食鉴本草》的部分食疗组合内容补充王先生的内容。
1.百度网盘下载地址：https://pan.baidu.com/s/1sliQIDn#list/path=%2F
2.喜马拉雅 fm 地址:http://www.ximalaya.com/29664083/album/3671144

2.中医学部分：
1)《把脉的根本》和《脉学心悟》语音讲解。这是最基本的脉法的入手处，
好好体会。如果逐渐能把到里面说的典型的紧、滑、浮、弦脉，那脉法逐渐就能入门。但必须要练功，要练内家拳，要静存，要动察，要发慈悲心，要恒久力行大乘佛法的根本，那脉法才能逐渐精深。
《把脉的根本》语音讲解，百度网盘下载地址：
https://pan.baidu.com/share/link?shareid=4090813251&uk=3861242240
《脉学心悟》语音讲解，百度网盘下载地址：
https://pan.baidu.com/share/link?shareid=1836580216&uk=3861242240
2)刘止唐先生《医理大概约说》语音讲解。这是讲中医源头的书，要多听，
多体会。适合医生听，也适合患者听，也适合养生者听。这也是圣学和中医学结

合的书。
《医理大概约说》语音讲解,下载地址：
百度网盘：https://pan.baidu.com/s/1c0CORZE
喜马拉雅 FM：https://www.ximalaya.com/jiankang/2892890/
3)宣化上人《药性赋浅释》语音讲解。是借宣老的版本来扩充讲解一些基本
的用药问题，大家可适当听。
《药性赋浅释》语音讲解，百度网盘下载地址：
http://pan.baidu.com/s/1sjLkWYp
《药性赋浅释》宣化上人讲述，文字版，百度网盘下载地址：
http://pan.baidu.com/s/1dDzoKt7
4)费伯雄先生《医方论》语音讲解。分析了历代名方的一些基本功用，借此
来阐述临床看病的一些要点。
百度网盘下载地址：http://pan.baidu.com/s/1hqeR4Ja
喜马拉雅 fm 下载地址：https://www.ximalaya.com/jiankang/2977422/
5）朱进忠先生《中医临证经验与方法》
《中医临床五十年心得录》
。借用这
两书来讲解中医学临床看病的核心：色脉并参，脉证并治的根本内涵。反复强调，
和盘托出。

《中医临证经验与方法》是中医临床的集大成之作！已经讲解完毕。
《中医临证经验与方法》下载地址：
喜马拉雅 fm 收听地址：https://www.ximalaya.com/jiankang/2741298/
百度网盘下载地址： https://pan.baidu.com/s/1sjOGHml
《中医临证 50 年心得录》超一流的水准，堪称最经典的教材！这本书和《中医临证经验与方法》合起来，前者讲医论，后者讲医案，这就是极好的中医学临床教材！要尽力讲解。以后跟我学中医的孩子，都是要反复研读这两本书的。
这本书 2014 年讲过六次语音。已经重新讲过，具体语音如下！
《中医临证 50 年心得录》下载地址
喜马拉雅 fm 收听地址：https://www.ximalaya.com/jiankang/2741326/
百度网盘下载地址：https://pan.baidu.com/s/1N6diZ04EGE4m3P7slUic1g
6）
《李斯炽医案》。这些医案是成都中医药大学第一任老院长李斯炽老师一生医案的总结，从中可以学到中医学灵活辨证论治的精髓。
《李斯炽医案》(上)
百度网盘下载地址：https://pan.baidu.com/s/1gfNTD0B#list/path=%2F
《李斯炽医案》(下)
百度网盘下载地址：https://pan.baidu.com/s/1mhINaru
喜马拉雅 fm 收听地址：https://www.ximalaya.com/jiankang/5655363/
7)李士懋老师《温病求索》《叶天士温热论求索》
《薛生白湿热论求索》
。这些都
是讲温病的根本著作，通透心脾！李士懋老师《温病求索》已经讲解完毕。

李士懋老师《温病求索》下载收听地址：
喜马拉雅 fm 地址：https://www.ximalaya.com/jiankang/12641321/67661183
百度网盘下载地址： https://pan.baidu.com/s/1N6diZ04EGE4m3P7slUic1g
8)《圣余医案》临床式讲解。这是我们到现在为止看到的最精彩的中医医案，没有之一！这些医案展现了一代国手刘贝文先生中医临床治疗的高超境界，可以说这是古儒家古道家真正修行人所应有的临床看病境界。
《圣余医案》选讲下载地址：
百度网盘下载地址：
https://pan.baidu.com/s/10UNpx93eFKCaGofyJKfpsQ?from=singlemessage&isappinstalled=0#list/path=%2F
喜马拉雅 FM 地址： https://www.ximalaya.com/jiankang/16574994/

3.传统文化部分

1)刘止唐先生《下学梯航》语音讲解。是人生的入手处，传统文化圣学的
入手处。
《下学梯航》1-20 分集版，百度网盘下载地址：
http://pan.baidu.com/share/link?shareid=2364113422&uk=3861242240
《下学梯航》整合版，百度网盘下载地址：
http://pan.baidu.com/share/link?shareid=2363032575&uk=3861242240
《下学梯航》喜马拉雅 fm 收听地址：
https://www.ximalaya.com/jiankang/2918293/
2) 刘止唐先生《俗言》语音讲解。这是刘先生 87 岁定下的，非常精髓简
洁。要多听，并要结合文字来看，很重要！
《俗言》语音讲解，百度网盘下载：https://pan.baidu.com/s/1d263e
《俗言》喜马拉雅 fm 收听地址：
https://www.ximalaya.com/jiankang/2928171/
3) 刘止唐先生《保身立命要言》语音讲解。这是根据《子问》的最后一个
问题讲的。到时我们还会讲《子问》的全本，那更是精妙绝伦。
下载地址：
百度网盘下载地址： http://pan.baidu.com/s/1rGzZt
喜马拉雅 fm 收听地址：https://www.ximalaya.com/jiankang/2912691/
4) 刘止唐先生《古本大学质言》
、
《大学恒解》语音讲解。
《大学恒解》是
刘先生最后 88 岁定的版本。刘先生最重视《大学》这篇文章。这是圣学入手深
造处，而且全体大用的根本都在里面。
《古本大学质言》的讲解我们进行了扩充，
融入了佛法的核心内容。大家可以看介绍这两个语音的修订文章。
《古本大学质言》喜马拉雅 fm 收听地址：

https://www.ximalaya.com/jiankang/4165341/
《大学恒解》
，百度网盘下载地址：
https://pan.baidu.com/s/1sjpT48t
5)刘止唐先生《拾余四种》语音讲解。这是刘先生 40 到 75 岁之间讲学的
总结，认真学习，获益无穷的！
百度网盘下载地址：http://pan.baidu.com/s/1o6v9aFg
喜马拉雅 FM 地址： https://www.ximalaya.com/jiankang/2887600/
6）

《增广贤文》语音讲解。这是吧友推荐的某大德整理的版本，讲解如何
在俗世中修行。
百度网盘下载地址： http://pan.baidu.com/s/1qXp0wby
喜马拉雅 FM 地址： https://www.ximalaya.com/jiankang/3368154/
7)《了凡四训》语音讲解。讲解基本的立命之道。如何获得幸福顺利的人
生，如何让自己的一切都变得更好。请仔细听。
百度网盘下载地址： http://pan.baidu.com/s/1jGQdyxK
喜马拉雅 FM：http://www.ximalaya.com/29664083/album/3590572
8） 王善人《化性谈》语音讲解。讲根本的内在修行。如何在起心动念处
化去恶？如何化去自己恶的秉性？如何化去怨恨恼怒烦？请仔细听，这是我们最
容易忽略的部分。
百度网盘下载地址：
https://pan.baidu.com/s/1gf5yerx?from=groupmessage&isappinstalle
d=0#/
9）
“中”的应用—《古本大学》《中庸》
《嘉言录》讲记
《古本大学》
《中庸》和《嘉言录》的语音讲解，2017 年我们已结束了。总
得来说，这三本书都讲解了“中”的应用——如何灵活圆通应用佛法的根本落实
到实际生活工作和修行中。这三本书本来都不讲狭义的佛法，但一切法都是佛法，
而且我讲的时候是按佛法的根本随机讲的，所以这里把三本书归入为佛法的应
用，应该是没错的。
下载地址：
1.《古本大学》语音讲解
百度网盘下载：https://pan.baidu.com/s/1gfNAPlp
喜马拉雅 fm 地址： https://www.ximalaya.com/jiankang/11185988/
2.《古本中庸浅释》语音讲解

百度网盘下载地址： https://pan.baidu.com/s/1jHSGKWu
喜马拉雅 fm 地址：https://www.ximalaya.com/jiankang/11919770/
3.《嘉言录》语音讲解，
百度网盘下载： https://pan.baidu.com/s/1b26cvO
4.大乘佛法的修进部分
这部分以宣化上人讲解的根本为主，并进行扩充。
1)宣化上人《地藏经浅释》（2014 年版）语音讲解
前面已经有解释，这是入手处。得一切福，灭一切祸，要多听，多读诵《地藏经》

原文！获益无穷的。
《地藏经浅释》
（2014 年版）百度网盘下载：
http://pan.baidu.com/s/1dDep6wx
《地藏经浅释》（2014 年版）喜马拉雅 fm 收听：
https://www.ximalaya.com/jiankang/16575196/
2）再讲《地藏菩萨本愿经》2018 年版
首先用一个多小时讲解了修行的骨架，这是非常重要的，这样做，就不会走
弯路，而且自动会有鉴别能力。
再接下来，讲解概述了“地藏法门”修行的入手处，可以说，不识字的老太
太也是可以入手，讲清楚了非常简单。
接下来的原文讲解，我们有很多发挥之处，尽量讲的通俗易懂，深入浅出。
希望我们可以继续平淡力行，正常工作生活学习，同时继续修行，谨守基本戒律，
中庸圆通灵活力行，并且逐渐提升修行等级，逐渐越来越精进，恒久力行，不退
初心！
《再讲<地藏经>》2018 年版，百度网盘下载：
https://pan.baidu.com/s/1Y-6crEnwvzw05xtuofisow
3)宣化上人《楞严咒句偈疏解》语音讲解解
大家都要为世界背诵《楞严咒》
，这是支持这个世界不灭的源泉。认真听《楞
严咒》的讲解，认真背诵《楞严咒》
，最后满一切愿的，而且毕竟成佛，一定会
得神通妙用，成全造福更多众生的。
宣化上人《楞严咒句偈疏解》语音讲解，百度网盘下载地址：
http://pan.baidu.com/s/1mg7iKcS
《楞严咒句偈疏解》的 pdf 版本:
http://pan.baidu.com/s/1hqA6BT6
《楞严咒》语音讲解，喜马拉雅 FM 收听地址：
https://www.ximalaya.com/jiankang/13768361/

4)宣化上人《心经非台颂解》
《金刚经浅释》
《六祖法宝坛经浅释》语音讲解。
般若心法入手处，前面已解释，这是佛不可思议的境界。多听多去落实，入手处
就在恒久行善忏悔并且不执著于行善。
宣化上人《般若波罗蜜多心经非台颂解》语音讲解，百度网盘下载地址：
http://pan.baidu.com/s/1pJmeGaf

宣化上人《金刚经浅释》语音讲解，百度网盘下载地址：
https://pan.baidu.com/s/1eQB2bXg#list/path=%2F
《六祖坛经》语音讲解，百度网盘下载地址：
https://pan.baidu.com/s/1o6ooPKm#list/path=%2F
5）宣化上人《大悲心陀罗尼经浅释》
《大悲咒句解》语音讲解。这次重新
进行了讲解，分别讲了 6 小时和 5 个小时。欢迎大家在理解《大悲咒》的基础上，恒久按照经典的要求背诵《大悲咒》了！
宣化上人《大悲咒句解》语音讲解，百度网盘下载地址：
http://pan.baidu.com/s/1brIotK
宣化上人《大悲心陀罗尼经浅释》语音讲解，百度网盘下载地址：
http://pan.baidu.com/s/1WEzYQ
6）宣化上人《楞严经浅释》《法华经浅释》语音讲解
前面已做解释，法宝中的核心，万古不易的经典！具体可参看文集里单独的介绍文章。
宣化上人《楞严经浅释》语音讲解，百度网盘下载：
https://pan.baidu.com/s/1A8BaNHIJIqpQf3Arvp2AcA
宣化上人《法华经浅释》语音讲解，下载地址：
https://pan.baidu.com/s/1miD9ymk
7）宣化上人《普门品浅释》
《观世音菩萨耳根圆通章浅释》
《四种清净明诲
浅释》
《普贤行愿品浅释》语音讲解。前面已做解释，可参看单独介绍这四个语音的文章，在本次修订的文集里有收录。
《观世音菩萨普门品浅释》语音讲解，百度网盘下载：
https://pan.baidu.com/s/1i56TKJN
《耳根圆通章》语音讲解，百度网盘下载：
https://pan.baidu.com/s/1iNvmN8JowhSNtPlcZ6eKlw
《四种清净明诲》语音讲解，百度网盘下载：
https://pan.baidu.com/s/1qXTD3Lq
《普贤行愿品浅释》，百度网盘下载：
https://pan.baidu.com/s/15QYTi8xuDCDJNoMFXPdmbA?from=singlemessage&isappinstalled=0

8）生生世世的修行与缘分《修行核心要点讲座》。
《修行核心要点讲座》收录

了对修行入手并进阶的基本讲解，也是这些年修行入手的一个小结，这次在这里做一个基本介绍。
首先，修行得有正门而入，必须从守住身心戒律，忏悔自己的无边业障和过错，并在正常工作生活学习的基础上，力行正能量，充实正气，并做基本佛法功课，步步积累深入，才能有所着落。否则，如果把基本的人天道的根本给落下了，妄图求快，那就是乱建空中楼阁，万万难有成就的。
基本内容包含：
一)
、地藏法门的修行。这是根本中的根本。
二)
、
《大悲咒》的基本修习。
《大悲咒》本来就一切具足。当然基本的修行
要点也必须按讲座一里讲的内容落实好。
三)
、如何培养正定正觉。这是修行入手后，进一步深入的根本处，迟早要
面对的，请听语音。
四)
、
《劝发菩提心文》讲解：关键是借着讲原文而大讲了修行入手的根本，
请大家听语音，这是借题发挥。
五)
、
《楞严经》修行核心要点：往上修行，谁也跑不出《楞严经》的根本纲领，这是尽虚空遍法界遵循的法则。大家可以试听，逐渐可以明白入手处和进阶处。
六)
、修行入手核心要点
七)
、再论修行核心要点：这是提炼了佛经里的修行核心内容，讲解完后，
要讲的意思都在里面了！
下载地址：
地藏法门的修行：https://pan.baidu.com/s/1o8K82O6
《大悲咒》的基本修行：https://pan.baidu.com/s/1c2u4zSk
如何培养正定正觉：https://pan.baidu.com/s/1pKTNuY3
《劝发菩提心文》讲解：https://pan.baidu.com/s/1dEYTDs9
《楞严经》核心修行根本要点：https://pan.baidu.com/s/1bMiSTC
修行入手核心要点，再论修行核心要点：https://pan.baidu.com/s/1skW7nnJ
《修行核心要点讲座》1-10 集喜马拉雅 fm 收听地址：

https://www.ximalaya.com/jiankang/12641197/
9）
《观世音菩萨救难——妈妈车祸恢复记实》语音讲解。记录观世音菩萨救度妈妈顺利恢复健康的真实事件，希望更多人能对观世音菩萨生起不灭的真诚信心！
百度网盘下载地址：http://pan.baidu.com/s/1brUP6u
10）
《道在平常》语音讲解。在现实生活中，去承担、力行，中庸圆通处事，便是最好的修行。
喜马拉雅 FM 收听地址：

https://www.ximalaya.com/jiankang/16718936/
百度网盘下载地址：
https://pan.baidu.com/s/1UTM6YYDu1ZeQXZsRjD5lkg#list/path=%2F
希望有更多人从语音和文集的内容里，可以明悟正道，终身力行，誓戒邪淫，行善去恶，静存动察，按大乘佛法的指点，去成全造福更多众生了！
附注：所有语音内容都在百度网盘，欢迎大家直接搜索，并关注后无偿下载收听，欢迎大家广为传播。

9.正人心风俗：手淫、遗精、房事、偷情、嫖的不同
这个问题必须认真来区分下。现在人普遍认为这 5 者都是射精，完全一样，可以胡作非为，其实完全不是如此。如下：
1.偷情和嫖。天理难容，必然受到大报应和大惩罚，这是违背天道的。切记以正理行正事，不可干这样狗苟蝇营的事。不是不报，只是时间未到，天网恢恢，疏而不漏。切记修德改过，不可走这样的邪径。
2.手淫。是射去整个人的精华，射掉的都是人生最宝贵的精华，害了自己的健康。好比一棵小树，它的根不断被砍伐，如何还能健康？而且一切运气和气场必然都变差。天不允许也，天要惩罚也。严重的，身体和精神出现严重病变。切记彻底戒除手淫，行善改过并帮人戒除邪淫，以挽回天心而走良性循环。
3.遗精。一个月遗精一到三次或没遗精都是正常的。男孩子的遗精好比女孩子的月经，排掉的都是人体最肮脏的浊经浊血，畅通自然了，那身体自然健康正常的。切记弄清楚，遗精遗掉的是人体的浊精，不是精华，别搞错。这是人体正常的新陈代谢，这和手淫射掉的精华完全是两回事！当然，遗精过多了，那就是病，这个也是手淫后遗症之一。
4.房事。如果过多，那就是把身体精华耗尽，必然健康败亡，而且要受天之惩罚，一切都会不顺。如果男女正天地之大伦，相辅以正，以天道处世，适当房事，比如 10 多天有一次，身体弱的当然要更少，做得又很自然痛快，那能起到

和悦身心，通畅自然的作用。这是人伦大道，是上天的恩赐，因此是正常而有益的。但必须以理节情，否则败类不甚枚举，必然败亡一切（若身体很弱或者大病，则必须无任何房事，好好来恢复身心健康，注意化去欲望，这样身心恢复才更快，非常重要！
)
小结：人生如梦，修道方长。以天理良心行事，不做心上过不去之事，随在检点自己，随处方便他人，力行善事，那一切富泽自然就都在其中了。如果

能静存动察，内外交修，那修进就永无止境了。
以上 4 条则是最基本的做人道理。如果连这都要不断犯错误，那你的人生必然是嗑嗑拌拌的，甚至是大大不顺的，甚至会有无妄之灾的！
修德可以回天。从此刻开始就要发奋改过忏悔，诸恶莫做，众善奉行，把以前的过失都弥补回来，力行天道不已。那样，天不仅不惩罚，以后还会眷顾了，那一切都会顺利了。
一对，一错，积累以后效果完全不同。善则吉，恶则凶！切记落实好，并把这大道告诉更多的人，让更多人通过力行天道而受益了！

10.吧友必须注意的 10 件事——必看！！！
大家好，这里把最常见的和 sy 有关的 10 件害人的事做一个小结。大家一方面自己警惕，另一方面也不断帮助提醒人，不可让他人再上当，这就是给自己积累福气了。
具体如下：

一、乱做鸡鸡背神经阻断手术，害残人，害惨人！
鸡鸡敏感，所以把鸡鸡神经切断，人的神经如何可切断？更何况是鸡鸡上的神经！这是何等垃圾的手法？如何可相信？害惨人，害残人！
吧里讲了正确的恢复鸡鸡各问题的事，请参看精品区帖子——专论五和专论六，还可以看案七来佐证。

二、乱割包皮，害惨人！
吧里也反复说了，何种情况需要割包皮，请看精品区帖子申明四，不可随便割包皮。
上天生人，器官基本都是完美的，如何需要你后天去乱动刀？甚至去宣传全要割包皮？那真是害人。割坏的，甚至割断鸡鸡的都有，万不可去乱割的，一切以申明四说的为根本。

三、乱麻醉鸡鸡，害惨人，害残人！

因为鸡鸡敏感早泄，所以就给它用麻醉剂量，让它不敏感，何其神经？这
么一来，鸡鸡就彻底麻木，彻底丧失了做正常鸡鸡的资格。万不可去做这种下
三滥的西医处理，没后悔药的。

四、乱做前列腺物理治疗，害惨人！

因为前列腺有炎症，所以就用加热的棍子去消毒。何其丑陋的手法，而且
是从鸡鸡上插入，或者从肛门里插入，单这种痛苦的行为就能吓死人。更何况，
加热消灭细菌的同时，其实已违背人体内部正常的恒温系统，杀敌的过程中更
伤害了自己的硬件和软件，害惨人。

五、乱看私人医院，被宰，被骗，甚至被害
私人医院包括男科、妇科、牙科等。切记不可随便去染指，否则被骗被宰
基本成了常规，而且少则几千，多则几万。这样被宰的多的是了，而且效果基
本没有，万万不可的。

六、万不可随便去部队医院，武警医院
因为这些医院很多都是已承包出去给私人的，已等同与第五条说的私人医
院！所以，万不可去试法，否则自己吃尽苦头。

七、万不可信网上医院咨询！
现在网上咨询的医院普遍就是第五条和第六条说的医院。他最好要你去他那
里消费看病，所以没病把你说成有病，小病说成天大的可怕的病，并且到处做言
过其实的宣传，号称有专家号，或者先故意态度很好，把你拿住，然后就开始宰
你，这样的手段多的是，万分小心。一定以本吧说的精品区帖子为准。

八、乱吃补药，害惨人！
现在大家动不动说自己虚，却不知道很多是气机不通造成的。气机一通畅，
身体自动有劲的，所以万不可乱补。乱补导致身体越补越不通，最后身体就成
一潭死水，毫无生机了。即使是确实身体虚的情况，那也是在通畅气机的情况
下才可适当滋补的。
具体生活习惯等都按精品区帖子反复强调的根本做吧。
一定参看精品区帖子常识一到常识五，那里写了很多重要的中医养生知识的
问题，写了很多误区，一定都避免了。

九、熬夜、酗酒、纵欲、乱交、淫乱、手淫、看黄、意淫，害惨
人，害死人！

万不可走抗天之路！首先按正常的作息休息和起居，同时万不可养成任何
上诉恶习，把每天过多的精力都用来行善去恶，永无止境的力行，那自动身心
安泰，化去所有欲望，而且幸福顺利自动也来的。
同时学习吧里反复强调的中国文化，知道天地人神一气相通。违背神天的
事是万不可做半件的，连想都不敢想的。因为人在做，天在看，善恶之报如影
随行，不是不报，只是时间未到，切记了。一正一反，积累而后，功效大不相
同，这就是孔子说的积善之家有余庆，积不善之家有余殃！

一定走吧里反复强调的良性循环，这样积累不已，一切人生的幸福自动在
其中了。

十、不信正道、不信善、不行善、狂妄自大、无法无天、自以为是

很多人智慧未开，张口就瞎说：行善的人都在倒霉，做恶的却在逍遥，我
还行个屁善！
却不知道自己眼睛是睁眼瞎，看不清楚真相，看不清楚前因后果，也没明
察秋毫的能力，也没通天思量的心性，如何能看清楚这个万花筒般的后天世界？
这样乱说乱为的人哪个有好报？最后要么被天抛弃，要么被天惩罚，万不
可学的！否则终身福气都被败完！
一句话：不信善，不行善就是恶！别整天说自己有多善良。不行善不信善，
不恒久力行，不彻底相信善则吉，恶则凶的根本的人，一定不够善良，也没法
始终顺利幸福的，切记。 如果你恒久奉行明善行善的根本，那自动逐渐智慧开，
自动知道很多事的因果，自动能指导实践，自动能把一切事处理的井然有条，
也必然能更好的行善去恶，形成良性循环，则一切的康庄幸福也在其中了！
大家举一反三，同时明善诚身，行善去恶，恒久力行，这样你的鉴别力才
自动提升，而且有正神眷顾，那灾难或恶事才能都化掉，也才能幸福顺利安康。
也欢迎大家把其他要注意的根本都补充到这个帖子里，要更多的人不受骗，
并且走上人生的正道，大道。
最后把观世音菩萨的圣训附录到这里，做永远力行的根本：
人为善，福虽未至，祸已远离；
人为恶，祸虽未至，福已远离;
为善必昌！若为善不昌，乃其自身或祖上前有余殃，殃尽必昌。
为恶必殃！若为恶不殃，乃其自身或祖上前有余昌，昌尽必殃。

11.常见 sy 后遗症 20 种（和申明十五对照看，申明十五更详细！）

大家好，最近两年一直都在和 sy 后遗症的孩子不断交流，所以在这里把我

遇到严重的 20 种 sy 后遗症说下，起到抛砖引玉和警惕收心的作用。其实如果细
说，那 200 种都不止，我只挑最多见的 20 种写成文字。另外，看帖子的朋友对

应下自己，自己是否就有其中的几种问题呢？
1.遗精过多。注意贴吧里的固肾功，缓慢自然来做，切记不可做过头。如果
猛做，那当晚就遗精，反而摇动了精气，起到反作用了。注意要用缓慢太极拳那
样的意境来做这运动，那才有用哦！具体要求则参看这个文章：太极拳的意境（做
减少遗精的运动必看的视频）：
https://www.douban.com/group/topic/121524923/?type=collect
2.脱发白发，头油头痒，头发干枯细软。戒除则是必须的，轻的则自动恢复，
并且自己必须养精蓄锐。孩子和更年期的妇女的头发问题是最好治疗也最容易自
动恢复的。因为这个年纪段的思想往往单纯而直接，受外在的干扰相对少了。所
以一定调整好心情，并多帮助其他孩子和你一起彻底戒除 sy，那你恢复必然也
更快的。
附录食疗：自己看下自己的舌苔，如果舌苔不厚，舌质也不是很红，那早上
可喝豆浆，一天可吃一瓶八宝粥，市场上娃哈哈或银鹭品牌的八宝粥都可以的。
3.虚胖或瘦弱。前者是喝水都长肉，后者是吃一百碗饭也吃不胖。必须永远
戒除 sy，早睡觉，适当运动，才能逐渐恢复。
4.精神强迫症和抑郁症。这两种病的孩子我都遇到好多个了。恢复的方法很
简单，就是彻底戒除 sy，早睡觉，每天都适当运动，并且必须要他们去力行善
事，帮助其他孩子一起戒除！每天都去帮人，每天都反思自己的过错！结果自己
也不断恢复！身上的阳气壮了，自动就彻底恢复！
切记，行善扩充善是彻底能恢复的方法，如果单依靠药，那真是吃一吨都
不一定好的！切记不可舍近求远，本末倒置。
5.白天狂出汗和晚上盗汗，以及手脚心出汗严重。
1）一动就大出汗，一出就控制不住。 戒除是必须的，早睡觉也是必须的。
严重的则需要配合吃适当的中药。一般的情况则自动可恢复，不用吃药。
2）晚上盗汗则要具体辨证。如果是肾阴虚，那六味地黄丸有大效果，否则
无效甚至有害。
3）手脚心出汗严重。彻底戒除后，一般自动恢复，严重的则需要配合适当
治疗。
6.耳鸣与青春痘。一般的情况只要彻底戒除，自动逐渐恢复。严重的则需要
适当配合药物治疗。青春痘异常影响人的形象，从而影响到人的心态。
7.体质弱，动不动感冒咳嗽，并且有鼻炎！ 增强运动，比如慢跑，不可过
头，同时注意保暖，10 点前睡觉。戒除当然是必须！

8.阳痿早泄与勃起不坚。彻底戒除好好修养，不要有任何房事，自动逐渐好。另外，恢复是逐渐的，而彻底戒除 sy，彻底改正生活习惯，则是一辈子的。一般几个月到两年，这些情况必然有大改善的。
9.整个人变丑陋与猥琐！曾经的帅气灵性全消失！这样的孩子遇到很多个了，严重的则脸蛋都变形！彻底戒除以后，则往日的帅气又归来。
10.胆小，自卑，没底气，甚至影响正常的人际交流。彻底戒除以后，胆子自动变大！老虎都敢去摸下，呵呵。
11.好幻想，容易走神，记忆力差，集中注意力差。烦躁不安，脾气即郁闷又妄动。
12.整个脑袋是空的，觉的行尸走肉，生活异常空幻。这是严重精气不足的表现，是 sy 严重透支身体的表现。不戒除，那人都不是！
13.怕冷或怕热或怕风，或即怕冷又怕热。
14.前列腺疼，睾丸疼，小腹疼，腰疼。
15.精子变黄，成胶状，严重的则血精，或者干脆精成水样的状态！这情况只要彻底戒除，不犯黄的，一般自动就好。我遇到很多个了，切记。
16.影响到身高以及骨骼的发育！ 身体矮小，骨头细弱。切记彻底戒除，人的发育是有一定时间段的！错过青春期，那就没后悔药了！切记！另外，注意早睡觉，并且每天适当运动，很重要！
17.小便黄短或清长，尿频繁，尿不尽滴到短裤内，尿细而无力，尿刺疼，有夜尿一到几次！ 大便便秘或拉稀或两者交替出现！一般彻底戒除几个月后自动一切都大恢复的，行动第一了。
18.对啥都没兴趣，只对黄色恶心的东西感兴趣！彻底戒除 sy，力行善事，增强正气，抵制邪念，刻刻奉行！必须从恶性循环中走出来~
19.湿气下注，导致脚异常发臭！可在戒除的前提下，用生苡仁每天煮粥吃，有一定作用的。

戒色文集（第八次修订）
20.运气极度差，整个人的气场差，啥事都不顺！ 必须力戒邪淫，力行善事，养浩然之气而不动心，逆挽狂谰，彻底转化运气！
注意，如何增强自己的福气？从行善扩充善，去恶抵制恶，并力戒邪淫，敬奉神天开始吧。
附录：sy 的危害、戒除方法、生活习惯的改正。
这是我在百度知道回答问题的阶段性小结，大家可参考，切记落实到行动！
1.sy 必须彻底戒除，否则影响你身高，体重，性格，心理，健康，记忆力，智慧，青春痘，虚汗，盗汗，脱发等各方面的。

2.戒除的方法是：最根本的戒除方法则是不断来学习精品区帖子，同时也帮
助其他孩子和你一起彻底戒除 sy。行正理，生正气，正气强了，才能化掉欲望，
彻底戒除 sy 而走上良性循环的道路。
3.晚上 10 点前要睡觉，越早越好。这对你的身体健康非常重要哦。每天都
适当运动，比如慢跑，吃匀三餐，新鲜蔬菜搭配新鲜肉类最好。同时不吃或少
吃冰冷的或辛辣的东西！特别是冰冷的饮料，更要少喝或不喝！
能力范围内多做善事，多改正自己的过失，违背良心的事则一件不可做。
那你的人生会很顺利的！
4.任何黄的东西不可去看一次！全部要扔掉和删除掉，切记了，否则就是垃
圾了。也必然被勾引而前功尽弃。
把上面的要点仔细看 3 遍，认真落实，一般 100 天就有很好的效果，一年后
身体一般彻底更好的。

12.典型戒断反应 10 种
大家好，常有孩子问我关于戒断反应的问题，特彻底总结出来，这样可以帮
助到更多人。大家一定仔细看了，最主要的戒断反应基本都写了，至于一般的小
的戒断反应那就不写了，大的都能好，小的、轻的当然更能彻底恢复的。
1.动不动有 sy 的冲动，甚至异常强烈，导致破戒，甚至屡戒屡破。对这情
况，很多孩子都遇到，一般的戒除方法都用了，没任何办法降伏欲望！
其实方法很简单，就是和其他孩子一起戒除，多来帮人，回答自己知道的戒
色知识，认真帮助其他孩子戒除。只要是认真负责帮人的，必然做后感到身心舒
畅，内心充实而快乐，自动没手的想法和欲望。并且这样的善事要每天都做，
这样自动形成良性循环彻底戒除的！这就是根本的方法，切切相信并去实践！
我这里戒除的孩子，我都要求孩子这样做的，落实好的孩子都一次性戒除的！
另外，其他孩子告诉我，他在学习上或生活上帮助其他孩子，也感到大快乐，
从而没手的想法！
总之，行善改过生正气，而自动无手的欲望，这是最根本的戒除，而且人
的运气、事业、精神无形都变好，切记如此去力行。
至于一般的戒除方法我不多说了，比如俯卧撑、运动、转移注意力等都可以
用的。
2.整天意 yin，甚至动不动想看黄的。这种心神不定，而恶心的念头很多的
情况，只有通过行善生出正气，心神才能自动干净而安定，那时你一想到黄的东
西，必然都感到龌龊的~这是自然的转变，很多孩子都体会到了！
养浩然之气而不动心，这是最根本的，具体方法则参考 1 中所说的方法，具
体这样去做，这两条最根本的破坏戒除的因素自动都消除掉了，行动第一，一定

落实我说的行善去恶。
3.遗精频繁。很多孩子没戒除时没遗精或很少遗精，一戒除则遗精很多，甚
至 2 天就有一次。
对戒除而引起的遗精问题，我这里专门介绍这个运动，只要按要求做，一般
都有很大效果的，受益的孩子很多了。切记按这样的要求去做：轻柔、缓慢、自
然、像打太极拳那样的意境，这是最根本的！绝对不可硬压，硬搞，硬做！否则
摇动精气，当晚就遗精，切记，切记！
一个月遗精 3 次以内是正常的，超过 4 次就偏多了。如下运动，经过好多孩
子的检验，认真做，对戒除 sy 而引起遗精多的情况，部分孩子是有用的，具体
动作如下：
站地上，伸直腿，弯腰，用手去勾地面（勾不到也没关系）
，这样伸直腿拉
脚筋，一天可做 10 次左右，每次 3 分钟，注意轻柔缓慢自然做，不可硬压！白
天傍晚做，晚上少做，睡觉前则绝对不可做 ！切记注意要点！具体要求则参看
这个文章：太极拳的意境（做减少遗精的运动必看的视频）
：

https://www.douban.com/group/topic/121524923/?type=collect
另外，遗精确实没法用运动好的，那也在给中药辅助治疗，对小部分情况严
重的孩子，这也是需要的。具体参看专论十，十一，十二，十四里写的顽固性遗
精的论治。
4.无晨勃，勃起硬度差，甚至干脆无勃起了。很多孩子本来欲望很强，结果
戒除一段时间后，反而无勃起了，所以异常恐慌！其实这是人体正常潜伏阳气的
好事，以前你整天都在那里透支身体，人体没时间修复，现在终于人体有修复的
机会了，于是就帮你收纳阳气到肾中，好好修复五脏六腑的透支了！
所以遇到戒除后反而无 bo 起或 bo 起反而不好的情况，孩子们不用恐慌，这
是正常事，过一段时间自动有晨 bo，并且逐渐坚挺的。恢复勃起时间一般半个
月到几个月不等。
附：不严重的早泄，阳痿，不疼的前列腺问题也自动逐渐好的，一般几个月
到一两年不等。
5.上火严重：具体表现为口疮、痘痘、鼻气热、眼睛红干涩、眼屎多、牙龈
疼等。这些反应全不用管，是戒除 sy 后人体内在阳气生出来了，但还浮在上面，
没潜伏到肾中的表现。过些天则人体自动帮助你潜伏的，这些现象自动逐渐消失
的，那时身体健康就上一个层次了。注意正常早睡觉，吃匀三餐，不吃辛辣的 不
吃生冷冰冻的。
切记不可吃任何去火的寒药，害惨人的！已经遇到这样乱吃药的孩子了，那

身体恢复就慢很多，甚至身体被害，出其他健康问题！
6．失眠。很多孩子没戒除，睡眠不好，但戒除后一段时间内反而更差；或
本来就很差，戒除后也差；或本来睡觉还可以，戒除后一段时间反而不好了。
阳入于阴才有睡眠！遇到这情况不用害怕，是人体戒除后生出的阳气浮动在
外面还没潜伏的表现，只要平心静心，过段时间阳气潜伏了，睡眠自动上一个层
次的！而且越来越好的，注意点如下：
1)不可心急，心一急更睡不着，认清我上面说的要点，自动心平气和对待。
2)睡不着没关系，只要调整好呼吸，尽量少翻身，安静的躺在床上，这就是
很好的休息了。
最怕是展转难眠，想东想西，没事找事，甚至硬让自己烦躁，这就走到恶性
循环里去了，切记纠正了。
3)白天可适当慢跑，能力范围内，不要过头，对睡眠有用。
4)可做金鸡独立这个动作，对睡眠非常有用，这个可促使心肾相交而睡更好
的。左右脚可轮换着单脚独立站，逐渐则可闭着眼睛站，这样效果更大！一天可
多做几次到十几次，每次几分钟就可以，很方便！
7.小便有气味，臭，有泡沫；大便便秘，或大便时鸡鸡排出淤浊块状物。
1）戒除后，小便一段时间内臭，有气味，有泡沫都是正常的，是人体正常
恢复过程中的新陈代谢，放心吧；

2）大便是放臭屁的便秘，一般要求孩子少吃肉，多吃几天青菜萝卜饭，自
动逐渐就好的。戒除后，一般配合适当运动，早睡觉，大便自动逐渐能正常的；
3）大便时鸡鸡排出淤浊块状物那也是正常的新陈代谢，一般几个月后自动
消失，而且身体内在浊物就排掉了。
附：尿频 尿急 尿有余沥的问题也自动逐渐好的，可放心。
8．1）人烦躁不安，口干舌躁，任何事都不想做或静不下心来做；
2）突然某天小便多，突然某天特口渴。
对于 1）
，请直接参考 1、2、 6 这三点说的具体去做，自动就转化过来的，
同时多接触自然，培养艺术修养，也很有用的，智者乐善，仁者乐水，多看美好
大自然，作用也很大！
对于 2）某天小便多，口渴喝水多，不用管他，这是人体的代谢，正常小便
以及补充水分就可以，逐渐人体自动上更好的健康层次的。
9.心急，害怕人体长期停留于这阶段不进步。恢复是缓慢而效果恒久的！所
以要有耐心，一般情况恢复几个月自动见大效果的，一年多则很多都彻底好了。
当然如情况严重，那配合中药适当调整，拨转趋势，这也重要的，但最后还
是靠人体自动恢复的，不能依靠药物的。

平常遇到孩子动不动要我给他药吃，其实一般的问题人体都能自动恢复，不
用吃药的。所以不严重，不急性的问题我都是不给药的，要人体自动恢复就可以。
10.脱发：戒除后头发反而大大脱去，其实过段时间自动能长。
小部分患者确实遇到这问题，一般孩子则头发直接更好，没这个脱去旧的头
发的明显过程。对这情况，一般可肯定是人体去旧换新的标志，不可心急，逐渐
头发必然长起来了，吃匀三餐，早睡觉，不可有房事，作好上面说的 9 点很重要，
一般人体自动好的。因为脱发这点非常容易引起人的恐慌，所以特在这里也提出
来。
当然，如果确实是严重的脱发，那配合适当的中医药治疗也是需要的，一般
则自己恢复就是了。
最后提两条：
一、适当学习传统中医药知识，异常重要！
这不仅为你自己的健康，也是为家人朋友的健康！同时学好了，在养身方面
也可帮人，当然另一方面，切记不可本事不够而随便给人看病，本事不够，随便
出注意，是要害人的！好事也成坏事，切记。
二、一定严格落实行善、改过、明善的根本！
把上面第 1 2 条说的根本做人的道理都落实到实处了！那人生必然顺利健康
幸福了。
人在做，天在看，善则吉，恶则凶，行善福报，做恶祸临，赏善罚恶，万古
不移！不是不报，只是时间未到！
切记敬行天道不已，吉祥自来的！

附一：
《关圣帝君觉世真经》（这是做人的根本，要背诵的，我自己就是背诵下
来，切记了）
原文：
帝君曰：
人生在世，贵尽忠孝节义等事，方于人道无愧，可立身于天地之间。若不
尽忠孝节义等事，身虽在世，其心已死，是谓偷生。凡人心即神，神即心，无
愧心，无愧神，若是欺心，便是欺神，故君子三畏、四知，以慎其独。勿谓暗
室可欺，屋漏可愧，一动一静，神明鉴察，十目十手，理所必至，况报应昭昭，
不爽毫发。淫为诸恶首，孝为百行原，但有逆理、于心有愧者，勿谓有利而行
之；凡合理、于心无愧者，勿谓无利而不行。若负吾教，请试吾刀。
敬天地，礼神明；奉祖先，孝双亲；守王法，重师尊；爱兄弟，信友朋；
睦宗族，和乡邻；别夫妇，教子孙。
时行方便，广积阴功：救难济急，恤孤怜贫；创修庙宇，印造经文；舍药

施茶，戒杀放生；造桥修路，矜寡拔困；重粟惜福，排难解纷；损赀成美，垂训教人；冤仇解释，斗秤公平；亲近有德，远避凶人；隐恶扬善，利物救民；回心向道，改过自新；满腔仁慈，恶念不存。一切善事，信心奉行，人虽不见，神已早闻，加福增寿，添子益孙，灾消病减，祸患不侵，人物咸宁，吉星照临。若存恶心，不行善事：淫人妻女，破人婚姻；坏人名节，妒人技能；谋人财产，唆人争讼；损人利己，肥家润身；恨天怨地，骂雨呵风；谤圣毁贤，灭像欺神；宰杀牛犬，秽溺字纸；恃势辱善，倚富压贫；离人骨肉，间人兄弟；不信正道，奸盗邪淫；好尚奢诈，不重俭勤；轻弃五谷，不报有恩；瞒心昧己，大斗小秤；假立邪教，引诱愚人；托说升天，敛物行淫；明瞒暗骗，横言曲语；白日咒诅，背地谋害；不存天理，不顺人心；不信报应，引人作恶。不修片善，行诸恶事，官词口舌，水火盗贼，恶毒瘟疫，生败产蠢，杀身亡家，男盗女淫，近报在身，远报子孙。
神明鉴察，毫发不紊，善恶两途，祸福攸分，行善福报，作恶祸临。
我作斯语，愿人奉行，言虽浅近，大益身心。戏侮吾言，斩首分形；有能持诵，消凶聚庆。求子得子，求寿得寿，富贵功名，皆能有成，凡有所祈，如意而获，万祸雪消，千祥云集，诸如此福，惟善可致。吾本无私，惟佑善人，众善奉行，毋怠厥志！
附二：
《学圣人局量》
（这是刘止唐先生特写的扩充的观音大士所奉行的五心，一定时刻反求诸己，扩充胸量，刻刻检点奉行了。也是要背诵的！
）
大慈悲心
慈悲，仁也；仁，人心也，天理良心也。凡人必有仁，然后念念事事，惟恐不知人好歹；一言一动，惟恐得罪于人。至于忠孝友悌，大伦所在，其不忍

一念相欺，不敢一念怠肆，更无待言矣！仁也而曰：大慈悲者，由一念以及于念念，由一事以及于事事，俱是此不忍人之心。所谓昆虫草木不可伤，尽其性以尽人性物性，参赞化育，皆以此为根本。
大广大心
广大，谓度量也。古人云："有大量者，始有大福。
"量小者，居心狭隘，
见理不明，气质刚躁，只知有己，不知有人，只徒利己，不顾损人，自恃而不服善，自私而不谅人，自小而不容人。能有度量，必自平日反躬自责之人，一言一行，惟恐不合乎理，损伤于人，刻刻检点自己不是，虽外人怒我詈我，十分亏我，多不理他，只是自家反躬自问，问心无愧了，任他无理相加，都全然不理。至于君父大伦所在，以及兄弟朋友，犯而不校，更不待言矣。

大方便心

方便者何？敏于事也，勇于义也。人世相与同居同游，同往来晋接，无非五伦中人。五伦中人，有尊卑大小、贵贱亲疏、贤否远近之不同。如君父母，至尊至亲，竭诚竭力，敬慎服事。君亲而贤，能象其贤；君亲而不贤，匡救谕谏，能干其蛊，做得十分周到，至使其君亲为圣人，忠孝事业，做到无古无今，此臣子分内之事，不足为功。凡事君事亲，十分周到，不得言方便也。此外弟兄朋友，其中亲疏厚薄，贤愚是非，断不能一同而视，事兄爱弟信友，先自家各尽其道，爱之敬之，不欺不苟，久久不变，不管他说我是非，我只尽其心，尽其道，求无愧于我心。若他有事，只要不悖义理，则真心代劳，尽心尽力，委曲成全好事，此便是方便之道也。但事有难易，境有丰啬，时势有常变顺逆不同，虽当方便，也要斟酌义理情事，必不可一概冒昧而行。至于从井救人，危身辱亲尤非。所以古人云："力量做得来的，尽其力量；力量做不来的，亦必用心周到。"此所言者，谓事情大理所关也。若夫平日检身修德，一言一行，一步一趋，随身方便，其事难以枚举，其功亦简而易行。只要肯留心，不怠不肆，便可处处方便。如行路见一木一石碍脚，恐妨人行，去之；饥寒困苦，一切不佳之事，惟恐人有；饱暖安全，得意之事，惟恐人不周全。一日之内，斗室之间，无处不可方便。此两字实心奉行，仁义二字，都在其中矣。

大清净心

如何清净？见财不贪，见色不爱，一念一事，不纵情悖理皆是。只知安分守己，勤职业，修心术，念人生万事，总由天命。天之爱人者，只此天理良心。我念念不失天理良心，事事体贴而行，无论德行道艺，择一合义理者为之。如耕读商贾，专心学习此艺，勤而不懈，俭而不奢，廉而不贪，专而不分，又念念检点，不肯一毫亏损天良。如此无论何事，俱可以谋生度日，此即俗所谓靠天而行也。人心妄想无穷，不可任心行事。只要一生不受饥寒，仰事俯畜，可以粗足，便是第一美境了。至于富贵荣华之人，彼有积累善德，上天方才赐之福禄，我无他积累，如何妄想与他一般？果然存心恬退，时时芟除妄想，则久久习为固然，无论贫贱困苦，都安心住下去了，此乃寻常人刻持私心，勉强学为清净之法。若夫读书明理之人，能存心养性，履仁蹈义，内而涵养有功，久

久鄙俗之见自消，外而动循礼义，久久美恶之情浑忘，则必有静存动察，始终本末之功。圣人非道非义，一介不取予，万钟千驷弗视，由斯道也。此清净二字，上之则希圣希贤，敝屣天下；中之则有守有为，行藏不苟；下之亦云水心情，无处不可自适。是在人自为之，而自勉之耳。

大柔和心

和者，恩谊浃洽之谓也。以其上而言，修于身者，喜怒哀乐皆中节，是天下之达道也；措诸世者，天下中国如一人，是覆载之宏深也。此和之至者，非

圣人不能。以其次而言，五伦之内，各尽其道，各得其所，恩明谊美，情义不相乖离，此和之切要不可无，亦人之所当尽者。再次则不忍为不仁，不敢为不义，小心敬慎，平心静气，惟恐伤人，惟恐偾事，惟恐取祸，谦虚忍让，纵有大不平大不堪之事，大可恨大可诛之人，也置之不问，将自家好胜、好强、刚躁之气，极力柔服下来，故曰柔和也。“宽柔以教，不报无道，君子居之”，此之谓也。不然，柔之一字，乃不好字面，善柔也、柔奸也、柔弱也、柔佞也、柔靡也，安得而为之？凡人不能忍辱谦让，俱是血气刚强，心情躁暴所致，故柔其气以从理，和其情以同物，然后伦谊可以浃洽，动履可以无灾。

右五言，本佛道书中语，而其义理，实与圣人之道无殊。圣人言行，不外乎此，即四子六经，名贤议论，亦不外乎此。但世人忽而置之，迂而笑之，甚且以为异端而辟之，是以学圣学贤，无从入手。愚尝举以训门人，谓此五言，乃学圣之局量，必先有此五言心思，实行五言义理，然后可以希贤希圣而希天，惜乎遵行者罕。今老矣，不得已书示儿曹，以为一家之授受云尔。

13.戒 sy 后恢复期间的五点注意

大家好，这是“典型戒断反应 10 种”这帖子的姐妹篇，请两篇文章对照着看，那才能比较完整。

1.戒躁：很多孩子身体透支几年甚至十几年了，却急着要几天、十几天恢复，如何可能呢？一般都需要几个月来见大效果的，所以急不得。

当然有个别孩子确实戒除十几天就见大效果的，这和体质以及透支的程度有关的。个别特严重的孩子则要戒除半年以上才见大效果的。

2.戒骄：戒除了几十天就觉的恢复很好，也很得意，放松警惕，一旦接受黄的刺激就根本把持不住，结果导致破戒，这样的情况很多了！所以切记不可放松，另外，非礼勿视听言动，任何黄的都绝对不可看的！

3.戒抱怨：一切罪孽都是自己造的，只能怪自己犯错而不改。不可整天怨天尤人，怪社会，怪父母，怪一切！现在知道彻底戒除了，那一切都可挽回的，真心彻底戒除，同时在吧里鼓励其他孩子和你一起彻底戒除，那人生自动进入良性循环的。

4.戒偏心小量：古人云：“有大量者始有大福。”若一味只顾自己戒除，不顾他人戒除，不能鼓励其他孩子一起戒除，那往往戒除不够彻底，容易出问题而破戒，因为自己一个人往往正气不够强大也。

生活里还是戒除 sy 上，都要做一个分享美好事物的人，鼓励大家一起做好

的人，做一个开朗豁达有正气的人，那自动顺利的，幸福健康事业等也在其中了。
5.戒不信天道，诽谤神天：行善福报，做恶祸临，万古不移！善恶之报，如影随形，不是不报，只是时间未到，惩恶扬善，天之道也。若不敬畏神天，任心而为，无法无天，不知反思自己，改正过失，行善去恶，则习惯成自然，恶势难改，气质杂乱，则戒除 sy 更难了，而且人生的一切都更不顺利的！
正确态度：放平心态，彻底戒除 sy，力行善事，多学习吧里的精品内容，严格按明善行善改过的要求来做，在吧里帮助鼓励其他孩子和你一起彻底戒除，永远不看黄的，并力行不已，逐渐正气充盈了，那自动对黄的以及 sy 感到恶心，必然能克制自己，绝不再犯，此为最根本的戒除！并且这样力行多了，人变得更聪明，更帅气，更大气，更上进，更有责任心，人生也更顺利幸福，并且事情来了，自动知道如何应对，灵慧自生！所以一切都转祸为福！
行动第一，从每天点滴的积累开始！

14.生活饮食起居根本注意点
大家好，常有孩子具体问我如何合理安排时间的问题，今天特具体整理出来，希望能够帮助到更多的朋友：
1．彻底戒除 sy 第一！这第一重要，这条不落实，那一切都是零。sy 就好比是在砍伐人的根本，好比一棵小树在它的成长过程中，不断有人在砍伐它的根，你说它还能成长壮大吗？不枯萎死掉已经是万幸了，一般都是长的病歪歪的。人也是这样的，有 sy 的孩子普遍长的弱不禁风或虚胖，气血虚容易感冒，同时体内阳气运化不及，出现垃圾堆积，容易出现痘痘和便秘，总之全身都是问题，杂乱而疯狂。
同时运气气场极度差，啥事都不会顺利，到处遇到倒霉受气的事！
所以彻底永远戒除 sy 为第一，这是扭转一切恶性循环的根本。否则源头不清，那苦头还有的吃，必然越来越严重。
2.戒任何黄色第二！一旦看黄的，那心整天都不镇静，整天都想些恶心的画面，并且一见到生活里稍微有点刺激的场景或画面就不断意淫，整天活的即神经又虚幻，即烦躁又呆子，任何正事都做不了，学习和事业都成了狗屁，属于典型的混蛋！
所以永远不看不听不想黄色为第二，这是神天是否眷顾的根本之一，是人和禽兽分界处之一，万不可堕入恶性循环中不回头，否则一切福气都成空花烟雾！
3．力行善事，改正过失第三！我们常对他人要求很严格，认为人家这个不对，那个不对，却不知道反身自求，看看自己有多垃圾，每天都要问自己：行三件善事了吗？反思三件自己的过错了吗？很多孩子开口就对我说他自己很善良，

周围人觉的他如何善良，而其实这样的人是一定不够善良！每天行善的人不觉的自己善良，同时每天都自动有很多过错要改正，毫无自我骄傲的心态。
这样每天行善改过力行不已，自动体会到效果，首先是身心自动愉悦，自动开始有人缘，气质开始柔和，有包容心，运气开始顺，自动有智慧，生活事业上遇到问题也自动知道如何处理，心智自动活络。
并且对天理是非之明，辨之非常清楚，不可一刻违背的！要圆通不要圆滑：圆通是在不违背天良的基础上想办法把事情都办好！圆滑是为达目的违背天良干事，这是必然被天惩罚的！人在做，天在看，任何行善之事最后必然都得福报，行恶之事必然得恶报，时间长短而已！惩恶扬善为天之道，万古不移！
附录一：特别申明对恶人的态度：惩罚、感化、教导三者并举，而不是一味的感化。对垃圾人，很多时候惩罚的效果更好。另外，衡量自己的能力，如果你惩罚不了，那不可去勉强，你可放心，天自动会派人来对付他的，可能是派恶人来以恶制恶，也可能是意外事故彻底把他带走，也可能让他身陷法网，也可能是

让更大的能人来惩戒他等，总之他必然受大惩罚，所以别心不平衡，懂天道的人对这些事都清楚的。因为常遇到想不通的大人或孩子问我这问题，所以这里特说明。
附录二：见贤思齐，见不贤内省，三人行必有我师，辩明善恶二字，善则行之，恶则改之：见到比自己贤能的人，那要虚心向他学习，而不可生嫉妒心，更不可落井下石，那人都不是！见到垃圾的恶人则要反省，自己是否很多地方也和他一样差？并要自己彻底改正。任何一个人一般都有一些优点的，都有强于自己的一面，那就要善于学习他优秀的一面。同时要辩明善与恶，善则落实到行动去做，恶则万不可去做，想都不可想的。
4.早睡早起，吃匀三餐，适当运动第四！
1）对于没发育或刚发育的孩子，那是要求最好 9 点前睡觉的，这样精气神才饱满充实。对于已发育的孩子最好也要 10 点前或 10 点半前睡觉的。很多孩子都和我说作业太多，没时间睡觉了，那一定要注意调整时间了，并且要提高效率，想尽一切办法早睡。一般都要睡足 8 小时，如果是 10 岁出头的孩子，那最好睡足 9 到 10 小时。我自己一般都要求自己 10 点半前睡觉，往往是 10 点不到就准备睡觉而清理个人卫生了。偶有应酬迟睡了，那也一定要求自己其他天补起来，比如 10 点前睡觉来弥补失去的睡眠。养成早睡早起的好习惯，那白天做事的效率就很高！一天可当两天用的！
2）必须吃匀三餐，不可吃生冷过头的东西，不可吃辛辣过头的东西！不可多吃肉类！应该以新鲜蔬菜为主，搭配新鲜肉类来吃，那样就调匀了！另外，特别注意：对于体寒的孩子，那水果也要少吃甚至不吃。一般水果都是寒的，一般

人也只能适当吃，而不是越多吃越好，切记注意度！
3）需要适当运动，不运动肯定不好，但运动过头照样不好。可选择慢跑，
球类为主，以出汗而身心愉悦为主，而不是每次都大汗淋漓，使自己筋疲力尽，
这样并不适合养身的，相反，反而对身体有害！
你看下运动员几乎退役后身体都有健康问题，就可知道运动过头肯定伤害身体！
5.最后，做人要以正以诚以恒！以正：就是以天理良心为主，任何邪事绝对
不可去涉及的；以诚，则诚心去做，落实到实处；以恒，则力行恒久不已。引用
刘止唐先生的话：
“勤职业，修心术，何患饥寒？贪财色，乱人伦，必伐身命！
”
如此去做，则有守有为，行藏不苟，人生一切顺利都在其中了。

15.返回自性的共同家园——六年来的人生经验
大家好！流光易逝，转眼间自己也力行了近六年了，非常感恩有机会把自己
的经验心得分享给大家。大道至简，贵在恒久力行。所以下面的内容是提纲挈领
式的，关键是明白以后，自己这么去力行，这样才能不断进步，否则单看不行动
是没用的。特别是要恢复身心疾病问题的朋友，更要牢牢抓住其中说的根本，这
样才能不断彻底恢复。
一、能力范围内力行善的根本，并扩充能力去力行；真诚地发自内心地忏
悔和改过；守住身心的戒律，如如不动
大家可以从这三点的基础同时开始落实，开始力行的时候是从恒久力行善的
根本开始的，归到最后也是三点同时力行。单行善是绝对不够的！尤其是要恢复
身心疾病，那守住戒律，不动心，不动气，同时真诚发心忏悔自己的恶则是非常
重要的，切记了。
因为自己就是从刚强难伏和自以为是的傲慢中走过来的，所以刚开始的时
候，没办法忏悔，也没人指导如何忏悔，所以就从力行善的根本开始，尽量不求
回报去力行，坚守底线去力行，不管其他。在力行的过程中，遇到不顺等也不管，
就是继续力行，绝对不退初心，这样不断力行，结果就有下面的变化：
1．不顺的障碍相对来说，越来越少，自己周围的环境和接触的人开始不断
随自己的力行而变化，这就是境随心转，是真是不虚的，就看你是否能恒久力行
去实证和体会了。
2.心逐渐开始柔和，不再非常刚强难伏和自以为是了，傲慢的性格也大大开
始好转，心量相对来说，也不断扩大了。也就是柔和心、方便心、广大心逐渐开
始出现，并不断提升。
3.逐渐开始能发现自己的过失，能逐渐改过了。刚开始的时候是愚蠢加傲慢，

所以无过可改！力行善的根本久了，就发现自己各种过错，所以随时发现，随时改正，并随时忏悔这些过错。
4.力行了两年多后，开始大忏悔！特别是听到慧平法师朗诵的《金刚经》后，哭得不成样子。主要是觉得自己迷失太久了，现在要开始回归了，是一种无形的悔过，以后则忏悔痛哭过很多次。比如最近一次，是明白菩萨的慈悲，心甘情愿应化去人间，去迷茫，去做淫女，去做寡妇，去做小偷，去做杀猪的等等，然后等自己一朝领悟回头后，就开始修行佛法，弘扬正法，并把自己同类的朋友都逐渐度上正路，这是何等了不起的大行大愿！所以不要怕迷，要做一个菩萨，在迷中领悟人间的众生之所想、之所需、之所做，等自己觉悟后去成全度化更多的众生走上正路！
5.接下来就是开始不断忏悔，开始反思自己的各种不是，不断的虑，一遍遍的改正自己的身心。学会低头，学会承认错误，学会低调，学会微笑，学会面对

艰难困苦，并扩大心胸恒久去做。所以是各种遇到的人和事成全了我们，我们应该心存感激。感谢人家的刺激，感谢社会和事情的磨练，让我们变得更加成熟，更加善良，在修行的道路上不断向前！
6.在力行一年多的时候，已经开始系统学习刘止唐先生的古儒家古道家的传统文化的根本。因为和刘先生宿世有非常深的缘分，所以 2006 年的时候第一次听到刘先生的名字就永远刻在我的心中，但直到 2012 年才能顺利地把刘先生的书都看下来。为啥能看下来？除了宿世的积累外，还靠力行，恒久力行并理论联系实际，逐渐就能彻底看下来，从而更好指导实践去力行。所以后来就开始讲解刘先生的书并录成语音，让更多人都可无偿受益于我们传统文化根本核心内容的熏陶，从而走上人生正路。这些语音大家可以参看喜马拉雅 fm 上音频。
7.在力行三年后，遇到佛法并顺利进入，并按宣化上人的根本做。特别也要感谢冯冯居士的书籍，我是一看冯冯居士的书就进入，一看就知道是真的，要坚信并去力行。所以就立刻开始持五戒并力行。2014 年年初又在网上看到了宣化上人的《楞严咒句偈疏解》，一看就知道这是大法宝，赶快开始背诵《楞严咒》并学习。后来就走上了弘扬宣化上人的经典，并按这样去学习佛法的路程，并一直到现在。
这个过程中，我们有越来越多的朋友，开始信奉佛法，持五戒，并背诵出了《楞严咒》，越来越多的朋友开始持五戒并读《地藏经》。还有朋友背诵出了《大悲咒》《心经》《四种清净明诲》

《普门品》等经典。这些朋友们都扩充胸量力行，
持戒律，行善事，忏悔自己的过失，并做佛法功课，而且正常生活工作，恒久向善。这些朋友们都是社会的正能量，修得好的，必然还会是人天师表，并归到权乘菩萨的果位上，修得特别好的，今生也有机会入到菩萨的果位，甚至大菩萨的果位，就看我们是否不退初心恒久力行了。
8.返回自性的共同家园！
“无不从此法界流，无不归还此法界。
”修行随着深
入，必然要找到自性，那当下就是。随时能觉，把迷的妄念空掉，返回如如不动的自性本体这里。功夫打成片了，则如如不动，了了长明，感而遂通，随时都可起妙有来应用，真空生妙有，妙有即真空，由此即进入无为法。
《金刚经》说：
“一切贤圣皆以无为法而有差别！
”归入无为法后，还要继续向上修行，好比《楞
严经》里讲的干慧地后面“五十五个菩萨的果位”
，要步步去深造，最后才能成
就妙觉的佛果，正如宣化上人所言：妙觉世尊，等觉菩萨，千万亿化身，变海为山！何等的境界！希望大家一起恒久力行，归返自性的本位，以大雄大力的大慈悲心，慈悲普摄六道一切众生，分千万亿的应化身去尽虚空遍法界去度化所有众生！地狱不空，誓不成佛，众生度尽，方证菩提！永无止境去力行吧。
上面 8 条把我的理解简单概述了下。具体内容大家可以听以前录讲的各语
音，那里讲的更仔细。
特别申明：
1.单行善而不守戒律，不真诚忏悔，那不能治愈身心疾病，修行也不会进步
的。一定要明白忏悔的重要性和守戒的重要性，这样配合行善才有大用的！

2.上面第 8 条是任何众生最后的归宿处，也是修行的最后归宿，最后都要返
回自性的老家。正因为众生的自性相通，本是同一个本体上分出来的，所以才有佛菩萨的无缘大慈，同体大悲，才有地藏王菩萨不空的大悲誓言和累生累世的力行！
二、接下来特别讲身心恢复的要点
特别先申明，需要医药治疗的，就正常去治疗，不要找任何理由，我们从来
不讲不需要医药治疗的话。所以请不要随便说不需要看病吃药。当然不需要吃药的情况，也不要硬去吃药，那没病都吃出病来，这个世界有太多乱看病而出问题的事了。
至于下面说的这些根本，则无论是否看病吃药都要落实的，这些落实好了，

一切才能恢复更彻底和更快。
1.守身戒。从五戒十善开始落实，可以如下一条条对照，自己没做到的，就
改正并做好。以前做的不对的，则真诚忏悔并不再犯。
附录：五戒十善，一条条对照自己，一条条忏悔。
一、不杀生，二、不偷盗，三、不邪淫，四、不恶口，五、不两舌，六、不
妄语，七、不绮语，八、不贪，九、不嗔，十、不痴。
2.守心戒。心的方面，不生气，不动气，不上火，不怨人，不管人，多找他
人好处，多认自己的不是。总之要做到无论任何时候都不动气，同时正常处理工
作和生活，这样病气才进不来，再加守住身心戒律，真诚忏悔，那病气才能不断
出去。
3.真诚忏悔。忏悔绝对不是嘴巴说说，把自己的过错说下就没事了，实话告
诉你，只要你的心硬而没动，那你这种只用嘴巴的忏悔好比是上台唱戏，对治愈
疾病几乎没任何用！必须要心真动，真认错，真忏悔，发自内心最深处的忏悔，
那才真有用。
另外，忏悔不是忏悔一次就可以的，需要反复多虑几遍，虑得越干净，病好
得就越彻底，这都是大实话。
当然，如果一时确实生不起忏悔心，那你也不要急，一方面可以尽力忏悔着
先说，能有多大效果就先有多效再说。另一方面力行能力范围内的善事，并学习
下面推荐的书籍和音频，只要逐渐能上路，正气能逐渐充实，头脑认识逐渐清晰
化，真诚的忏悔迟早会发出来的，一旦发出真诚的忏悔，那病气出去，身体开始
恢复的过程就开始了！
特别申明：无论任何时候，都要守住上面说的基本的身戒和心戒，这样病气出
去后，才不会再进来，身体才能恢复后稳固住而不反复！
推荐的书籍和音频：
王善人：
《化性谈》
《嘉言录》。
刘善人：
《让阳光自然播洒》。
果卿居士：
《现代因果实录》
这三位老师的这 4 本书要反复看，并反复对照到自己身心上，真诚忏悔，真

诚改正自己的不是，这是修行的要点，也是身心恢复的要点了。我自己至少每本
书都看过几遍，有些书已看了 5 年，有些段落看过很多遍，并反复对照自己，不
断去力行，不断继续对照。

音频方面，大家可听刘善人讲病的各音频，果卿居士讲的：
《如何正确认识
佛教》
，录的音频《化性谈》的讲解在百度网盘里，也可下载听的。
三、接下来讲学习传统文化的根本：正常做人做事，紧守天理良心，中庸
之道恒久力行
我自己得力于力行刘止唐先生的根本，紧紧守住中庸之道的根本，正常做人，
正常做事，做一个圆通处世的人，做一个紧守天理良心的人，做一个成全自己，
成全更多人的人！
特别注意：做人一定要勤劳，善良！不要等着天上掉馅饼下来，不要自以为
是，认为只要行善就会有好工作，好生活，那是典型的愚痴！人一定要努力去做
事，守自己的本分，要勤劳工作，不亏欠人家，学习专业实践技术，培养自己的
综合能力，努力提升自己的生活质量，并去成全更多人。如果能这样去做，终生
力行，那在我们这个太平盛世里，要过小康生活确实是完全可以实现的！你有更
大的能力和正能量，要过更好的生活，也是当然可以的。
推荐书籍：刘止唐先生：《下学梯航》
《俗言》
。可以反复多看几遍并听讲解
的语音，并逐渐去落实。录的语音在喜马拉雅 fm 有，可以直接搜索，并无偿收
听和下载。进一步深造可听并看《大学古本质言》
，另外《了凡四训》
《增广贤文》
的音频，也可以听的，是最基础的根本，我们都需要去落实的。
四、力行大乘佛法的根本，回归本源
自己是以宣化上人为师，并按南无观世音菩萨，南无地藏王菩萨的根本去做
的。信奉佛法的基础就是上面说的三大版块的内容，一定要扎实做好，这样信
奉佛法力行才能见更大效果，否则是难见效果的，切记了！
在恒久力行上面说的两大板块的基础上，落实如下几点：
1.重视戒律。五戒十善的根本始终要恒久对照自己，绝对不敢放肆，不敢心
存侥幸。心存侥幸是最大的愚痴之一，希望大家脚踏实地，不要自以为是。凡
是不守戒律的人，无论是谁，都不是善知识，无论他讲得如何好，都不要去相信。
2. 重视恒久力行。古佛都是力行出来的，哪有一个是吹出来的？所以要恒
久力行，要低调做人，要托起比自己不如的人，要培养成全更多人才，要默默奉
献，要无怨无悔去做，要欢喜去做！
3.要做基本的功课。我的基本功课是《四种清净明诲》
《楞严咒》
《大悲咒》
，

《地藏经》有空就会做。如果时间充足，则还会念《心经》
《普门品》
《观世音菩
萨耳根圆通章》
《八十八佛忏悔文》等。
《四种清净明诲》是化去淫心的根本利器，如果还没彻底化完，起心动念
还有淫心，或者梦里还有淫心，那一定不可放松，要始终背诵。

《地藏经》
《大悲咒》是你人生顺利幸福的大基础，一辈子都不可松懈的，
上之则成佛都有余的。
《楞严咒》则法界的全身都在其中，是正法的代表，是这个世界不倒的灵
文！希望我们有更多人可以背诵出《楞严咒》
！网上、网下有很多人都和我说过，
他（她）已背诵出《楞严咒》！可以说背诵出《楞严咒》的人越来越多了，随喜
赞叹大家！希望有更多人背诵出《楞严咒》，并恒久持戒背诵，那你的一切顺利
都逐渐在其中的。
4.磕头跪拜。这也是重要功课，凡是自己做错而真心过不去的人和事，那就
真诚在佛像面前磕头礼拜 108 拜，可以重复多次礼拜并把拜佛的功德回向给当
事的人，这是解决问题的根本办法之一。磕头礼拜是重要的功课，可以用来摄心，
可以真诚来忏悔罪业积累功德福报，属于基础的根本内容，希望大家重视并力行。
5.归入自性的大海。当下如如不动的一念心就是我们的自性，请牢牢把握住。
一旦杂念起来，就觉而空之，并继续归入如如不动，了了长明的自性中，一旦起
杂念，继续这样觉而空之，并归入如如不动，了了长明的自性中……循而往复这
样做，这就是静而摄心的功夫。推而广之，无论任何时候，走路、吃饭、睡觉、
休息等都可这样应用。动而摄心的功夫就是专一其用，没有杂念，不开小差去做，
这就是了，用的过程是纯一的过程，用完了仍然在如如不动的了了长明中。这样
做功夫，逐渐杂念开始变少，功夫开始成片，自性的光辉逐渐就会展露出来，随
着定境的提升，智慧就逐渐会现前，那妙有的运用就自动会更上层楼，动静之中
随时可起用！如此恒久行去就是，迟早会归入圣人法性流而归到《楞严经》中权
乘菩萨的果位里，继续向前，永无止境！
推荐：在喜马拉雅 fm 上讲的宣化上人的浅释音频都可听。宣化上人的浅
释系列的佛法书籍都可看！宣化上人的书籍是正法的代表，按这样的基本去做，
不会走错路的。
最后，这篇文章是讲最基本的入手处的，希望我们大家都能重视这些基本的
入手处。特别是重视：真诚地忏悔，守住身心的戒律，发心的力行善的根本，中

庸平和地生活和处事，学习我们中华民族本有的传统文化，这是一切的基础了，希望大家重视。如果有缘进入修行佛法的正信之路，那当然最好！
真能一开始就这样去做，人生就可少走很多弯路，一切会更加顺利。如果身心有疾病的朋友，也可知道如何去做来更好恢复身心，让自己更好彻底恢复（不真诚忏悔，不认错，不低头，不管住自己恶的起心动念，病气难出去，病很难好的！行善不能代替忏悔，单行善很难恢复病！切记了！
)
感恩大家的奉献，是大家一路来成全了自己，我也希望可以更好力行和修行，去成全帮助更多的人，更多的众生！希望我们可以共同继续进步，谢谢大家！

16.申明一：化去欲望，婚前禁欲，婚后节欲
大家好，为了讲清楚这个问题，这个帖子内容专门录制了 mp3 语音一小时，这样文字和语音并用，就可把问题都说清楚了，主要是为了正本清源！
这个社会需要恒久力行“婚前禁欲，婚后节欲”的根本！这确实是让社会更和谐，让家庭更幸福，让自己更顺利的根本！否则到处弥漫色情之气，到处提倡“性解放”
，那必然更加败坏整个正能量的磁场，以后要一起受大灾难的。
欲望压制当然是错，那必然生病，反过来欲望放荡，那更是错，要受更大的恶果（身心疾病、命运不顺各方面的恶果）。
欲望需要的是化解，化烦恼为菩提，化欲望为精气神，这才是最根本的。
具体如下：
婚前禁欲，婚后节欲的前提是化去一切的欲望，这是根本，而且也是一切顺利幸福的前提。

一、先讲如何化去欲望？
1.平常不要看一切黄的东西，这第一重要，任何沾边的激情的东西都不要去看，不要贪一时的好奇或者猎奇去看，这不合适的。如果你能平常就修正道和佛法，那自动不愿意看的，这要自己去力行。
2.不可有一切的邪淫，有则必须戒除。难戒除的原因在于：贪恋这种作死的感觉。所以一定要培植自己的福德，恒久忏悔行善，恒久帮助更多人做好，自动正气充足，自动镇定，不再愿意堕落，能有定力不邪淫，最后善气更充实了，则自动感觉邪淫的恶心之处，自动彻底不愿想，更不要说去做了。
3.要破无聊。多看吧里精品区帖子，多帮助更多人做好，自己的学习永无止境，成全他人也永无止境。
吧里现在不断在充实中医学、传统文化、佛法的精髓根本，如果你想学习，

那根本是无止境的，就怕你不想学而自愿堕落，那就没办法。
培养良好的生活习惯，远离一切鸡朋狗友，不要喝酒，不要抽烟，更不可赌、
嫖、毒，那就连人都不是，切记。从孝顺父母，早睡觉，吃匀三餐等基本的根本
去落实，适当运动，把多余的时间用来成全帮助更多人，并且充实自己的生活。
浅一点讲，则适当旅游，热爱大自然等都是可以的；深一点讲，那就背诵《心
经》
《大悲咒》
《楞严咒》
《地藏经》
，学习刘止唐先生讲的传统文化的根本也是可
以的。
从生活的实际出发，则可以把自己的技术修炼的更好，技不压身，好好把技
术学好，自动能立足于人世。若能广开慈悲之心，恒久力行，浅点来说，那福报
无量，深点来说，那毕竟成佛。
好好按这些要点去力行，可以化去欲望的，放心。

1.婚前没房事，万一婚后发现男友阳痿咋办？万一发现女方也有类似问题咋
办？
1）平常自己多恒久力行善的根本，你遇到的婚姻自动和你相配，这样的坏
事轮不到你。话说回来，你以这种方式去实验人，那婚前没阳痿，婚后照样可以
阳痿，这样的情况到处都是，那你如何办？准备马上离婚又来祸害老人和孩子
吗？所以不要故作精明，这其实是最大的愚蠢，男选女的问题也以此类推的。
你是咋样的货色，你就遇到咋样的货色，这是刻骨的说话，但确实是事实，
这也叫感召。千万不要说自己很美好，命运却差，遇到一个完全恶心的人结婚了。
那你没结婚前在干嘛？为啥那时不好好选择，你不被欲望冲昏头脑，是一定有选
择标准的，就怕你贪财、贪色而被迷惑了，世界除这两事能直接间接大迷惑人，
还有其他事吗？一定要多反思的。
2）男女房事是大伦，不需要教的，上天生人的时候就会的。现在黄色恶心
的东西到处流通，害人无数，万不可去涉及的。几千年前完全没这些东西的时候，
男女照样正常房事，照样正常照顾老人，抚养孩子，携手前进的，所以这是本来
就会的本能，不需要教，也不要试验的。
3）你自己正气充足，不邪淫，那阴暗有问题的人，必然没办法和你有姻缘
的。即使命里有的，经过你这样的力行，也一定没有了。不邪淫而有良好生活习
惯的男人女人普遍比较健康，不存在题目中的问题。

4）婚前如果双方确实有顾忌，很简单的，双方一起去正规医院做一个这方
面的检查，自动就知道双方的健康问题。结果下来，双方根据实际情况具体确定
就是了，一切都是自愿，不害人的。
2．其他人都在婚前房事，甚至我们那个地方的人都是这样婚前房事的，甚
至婚前生小孩的，我这样也可以吧？
这是共同恶业的问题。你不能因为人家都在犯错，所以你也去犯错，这是不
可以的，恶报来时，那就共同受恶报，到时叫天天不灵，叫地地不应的。
《楞严
经》里对共同的恶业有很好的解释，凡是一起造恶的，那就一起受罪，比如地区
性的灾难等。你要逃开这样的恶报，那就要有正知正见和正确的行为，你恒久按
善的根本去做，自动就没这样的恶报，到时也不需要受这样的恶报，因为你本身
就没做这样的恶事，恶报自然轮不到你，善报则可获得。
切记不可随便随大流，一定要正确区分，错的则绝对不可去随流，否则你
必然倒霉。如果你福报薄，那当下马上就倒霉。
这两个问题破除了，其他类似的问题都可破除，都可触类旁通

三、婚前房事的坏处
1．一旦怀孕，就要涉及打胎，这是最大的罪过之一，也是最大恶果之一！
可以说是遭恶的根本之一。
导致来投胎的婴灵被杀，报恩的也成仇人。由于这样而出现妇科病、男性
病的问题数不清。

我直接和大家说，现在很多男性病和妇科病就是这样引起的。看到的人如
果有这样的行为，那马上要在佛菩萨面前恒久忏悔，并且要念《地藏经》等超
度自己堕胎的婴灵，至少念 7 遍，不行就要继续念，并要全部回向给婴灵，真诚
超度走了，你的这些病才能彻底好的。
特别申明：如果是明知故犯，那不仅念经咒不灵，而且故意婚前房事故意去
堕胎，必然罪加三等，受严重的恶果，切记不可的。
2.天地间的正神、佛菩萨，都非常忌讳这些问题，因为万恶淫为首。这个问
题为败坏其他各问题，引伸出的问题多到难以枚举。其实看穿了，就是欲望很粗
大，想要提前占有和尝试，若能处处把欲望都化掉，自动不会有这个问题的。
3.行淫是对人体精气的外泄和败坏。人本身不是用此来爽快的，而是用此来
繁衍的，所以射出的都是人体双方最精华的能量，因为是给后代的，是繁衍宗族
的，结果你用来爽快，必然败坏身心的一切，一切的祸事都在其中，无形中人生
的一切不顺利也在其中。
试想自己是小孩子时候，无忧无虑，自己就是完整的，不需要外在去寻找的。

注意，自己就是完整的，人生自己就有日月合辟之机的，一切都在自性里，不需要外求的。
4.这是纵欲的起源。现在年轻孩子十几岁就房事，真是害惨自己，若大家普遍都这样侥幸或得过且过，那是要出大问题的。以后提前衰老，30 岁不到就身心都败坏完的。
5.婚前贪爱，结婚成了一个形式，导致互相都寻找新鲜感觉而分合，这不符合实际的结婚情况。这样的情况也是导致婚后到处外面寻找新欢的根本原因。本源已错，所以其他全错。

四、婚前禁欲的好处
1.化去欲望后，烦恼化成菩提，欲念转化成正能量，浮躁的心神自动得到镇定。能镇定，才能处理大局，运筹帷幄，更大的顺利幸福才在其中。
2．化去欲望后，欲望转化成滋养人身的精气神，自动身体健康，精神充沛，而且正能量充足，如温和的阳光，让人亲近。
3.化去欲望是修行最基本的入手处，否则一切都是零；化去欲望是一切顺利的根基处，否则一切也是零。
4.婚前不邪淫，不房事，就有正能量的加持，一切都能更顺利，这也是事实。古来成大事而恒久不败的人普遍都是这样谨守闺房规矩的人。有哪个色魔是不败的？古来如此成大事者安在？
所以一定要恒久正道，特别是看到后知道这些根本了，更要这样力行的。

五、关键处
1．正常认清婚前房事的害处，这是正本清源的。切记不可随便对待，因果

定律是一定不差的，知道善的根本，就一定要力行，知道恶的可怕，则一定不可做并且劝人也不可做，切记。这是一切顺利的基础。
2，认清根本了，那就要化去欲望去力行。男女双方都要学习传统文化的根本，恒久忏悔，改过，行善，把欲望都化掉，多余时间则不看任何带黄而刺激的东西，始终充实正能量，并能读诵大乘佛法的经典（
《地藏经》
《心经》
《大悲
咒》
《楞严咒》
），有佛力加持，把欲望都化掉，这是一切恢复的根本，也是世界和谐的起手处。因为恋爱中的男女就是以后孩子的父母，就是以后家庭的承担者，一切孩子的教育，父母的养育都在其中的，好好把路子走正了，上梁不正

的家庭则可彻底扭转（一般的父母需要我们去感化，败类的父母则需要我们去扭转），同时把以后的孩子彻底带好，夫妻双方携手共进，一切的顺利幸福逐渐都在的。
大家从自己开始做起，己身正则不令而行，同时能力范围内不断把更多人都度上路，把这个根本以及吧里说的根本传播给更多人，让更多人都受益了！
最后的特别推荐：大家可以认真参看《阴律无情》第一集、第二集这两本书。这是泄漏天地间秘密的书，上官玉华女师兄，身负使命，把天地间的秘密都写给我们看，那我们更要按这样去落实！注意，这书不是故事，不是小说，而是事实，并且没任何虚构的，切记。
《阴律无情》文字版下载地址如下：
链接:https://pan.baidu.com/s/1o9sby9G

密码:9o40

语音下载地址：
百度网盘下载地址：http://pan.baidu.com/s/1i3kpf2d
喜马拉雅 fm 收听地址：http://www.ximalaya.com/29664083/sound/8384974

17.申明二：女孩子 sy 和男孩子危害一样大，甚至更大！
大家好，随我们吧不断壮大，必然不断会有女孩子进来的，可能她们不好意思说，但必然是在看的（建议女孩子大胆自然发表自己身体健康出问题的情况，吧里没人敢没道德随便羞辱你的，否则必然永远封他账号）
，所以特开个帖子来
申明。
1.说和男孩子 sy 危害一样大，因为都是透支身体精华，只是性别不同，损害的实质没任何不同的。
2.说危害更大，是因为女孩子的刺激可连续的，是连续透支，甚至一天会多次大透支。这样的女孩子我遇到好几个了，她们都通过邮件或私信联系我，身体的伤害是属于我看到伤害里最重的（当然也有轻的），严重的，我现在还在给药帮助她恢复。
3.一般问题则恢复也快的，可放心。今年暑假我突然 hi 上接到一个孩子感谢的话，幸亏我有聊天记录，否则我也不知道具体情况，因为每天都处理，根本不记人名的。原来是一个半年多前咨询过我的被 sy 伤害身体的高三的女孩子，她彻底戒除 sy 后身体都恢复好，高考很顺利，考上自己想要的一本大学，特来感

谢下。所以女孩子恢复也都要有信心，彻底戒除 sy 后，几个月一般都见大效果的。
4.至于如何做人，如何修身，精品帖子里都写了的，一定都看，一定把人做正了，形成良性循环，那一切才能更顺利，这是本吧的根本，也是一切的根本。
天理良心不可一日不讲，这是世界迁隆的根本分界処！也是人禽的分界処。
后天世界发展到现在，乱象很多，迷人的东西也很多，往往不是没修为的人能看清楚的。但只要大家立住我说的根本，正本清源去力行，逐渐地，这个世界的很多事理自动都能明白的，自动能清晰的。
所以中国文化讲"信"、"行"
、"恒"！你不信天良，不信行善去恶得福的根本，不去力行，不恒久而行，是不可能见效果的，也只有见效果了，才更有信心力行，那就形成良性循环了。

18.申明三：gay 如何做人？如何彻底转变性取向？
大家好，流光易逝，两年前写过"申明三"的帖子，这次进行重要修订和补充。当时"申明三"的帖子讲了 gay 孩子如何做人，但没有讲如何彻底转化 gay 的性取向，这是一个涉及先天的大问题，我讲完《楞严咒》后就知道彻底转化的方法了，特来修订。这和愿力有关的，我曾在地藏王菩萨像前立过愿，一定也要度 gay 孩子上路，所以自动会知道方法的。
具体如下：

一、gay 孩子如何做人
1.不是 gay 的孩子，切记不可好奇去做 gay，否则自作孽，不可活，你的人生都被你彻底毁掉，切记了，这路在中国现在的国情下是小路，是不太容易走的。
2.同性好朋友之间，感情朦胧，切记注意分寸，不可往这方面转化，否则朋友反而难长久。能长久的朋友都不是靠私情维持的，普遍都是有共同的良好的爱好，共同的正义的做人准则。而且君子之交淡如水，意思是不过分亲昵肉麻，平淡自然。朋友有难，只要是正义不违背天良的，都要真心代劳，不可推脱。朋友以义合，一定以天良是非定指归，没天良的人是万不可接触的，否则好人也被带坏。当然，能力范围内，也要不断教化感染恶习很多的孩子，这也是大善事，救人能救到天理良心上是最大的善事。但根据自己能力衡量，否则泥菩萨过河，不仅救不了人，自身也难保，也成恶人。
3.确定自己是否真是 gay。如果你只能喜欢男孩子，根本不能喜欢女孩子，而且从生以来就是这样，那你是 gay。如你是能喜欢女孩子的，但好象对男孩子也有意思，那切记不可往这方面去转化！人很多时候都是自己故意引导坏的，硬

往这方面去做，或者觉的好奇、刺激、新奇而去做，结果不是gay的，最后也成gay，万万不可的，如果你不是gay而硬要去做，那天是不保佑的，甚至要惩罚的。切记，切记！
4.gay只要正心做人，天必然大保佑，一切顺利。gay是有很大因果在里面的，每个做为gay的孩子，是天人感应父母生你的时候就定下来的，这和父母祖先、自己前身等都有关，不是我们修炼不够的人所能看透的。
但天不变，道亦不变，天只保佑行善去恶、正心做人的人，只要你按这样去力行，那必然受天保佑的，而且往往受的眷顾更多！因为天知道你的因缘，既然出生时已定为gay，因果暂时改不了，那就通过这辈子的修身来彻底进取吧，真这样做了，那必然获天首肯的。
5.万不可堕落、lan交、自暴自弃，那必受天惩罚！这样的gay很多，整个生活和人生都是垃圾，异常混蛋，往往一切都不顺利的，当然这和整个社会的综合环境都有关系。但作为对自己的要求，必然要做一个阳光、快乐、向上、爱干净、力行善事、改正过失、成全自己、成全他人的人。真这样去做了，那你合适

的人必然会出现，有缘千里来相会，天必然给你合适的人的。
这点绝对注意，一旦懈怠、放肆、败类了，那啥坏事都会出来。
6.切不可结婚去害女孩子，害她家人，害后代。如果真是gay，那万不可随便去结婚的！切记了，现在社会开放多了，不再过去那样封闭了（当然很多地方确实还封闭着，但总体而言，不断在进步，感谢现在的通讯！
）如果你硬去结婚，
那当下就害人，而且这欺骗是一辈子，而且欺骗的人异常多，更痛苦的当然是你自己。家庭生活可想而知，异常不和谐，不论是否离婚，都异常不合适。
正确应该按第5条说的好好自然生活，找到合适的人当然一起过一辈子（否则自己过日子也很好的，这根据情况自己选择）
。具体家庭的阻力，社会的阻力，
只要你真这样做人的，那到时一定有办法具体解决的，天会帮你的。另外，如果你父母家人根本接受不了gay的，切记不可和他们说，否则把事弄坏！
附录：这段话是对所有人说的。
平常很多人都和我说:我很善良，却不断受到伤害。这样的人是一定不善良的！善良的人每天都要反思自己的不是，每日都要力行善事，每天都在改正过错，还会说自己善良吗？
另外，真行善的人，逐渐天理自动能明，自动开智慧，自动能鉴别善恶，
自动能保护自己，不是这么容易被伤害的。切记了，随便自己说自己善良、美好，是很可怕的事，也别说某某人称赞你有多好多好，自己是否好，天都知道，人很多时候都是经不起检点的，一反省，往往发现自己到处都是错误问题。

如果你反省不出自己任何问题，甚至觉得自己异常完美，那请从力行善事
做起，善事作多了，正气开始充实了，逐渐自动能发现自己很多不足的，这样
行善明善改过就一体化了，永无止境力行。
具体静存涵养，则请看我推荐的刘止唐先生的《子问》
《大学古本质言》
，里
面具体讲了。通俗点说就是“睡心于丹田”，虚无清净而涵养，一念不生，念起
则收心于丹田，随起随收，存其心，养其性，如此涵养不已，静存动察，交修其
功，永无止境。
所以请从力行精品帖子或这个帖子反复说的做人根本做起。

二、如何彻底转化 gay 的性取向？
没任何其他办法，只有信奉如下佛法的根本，恒久力行，才能彻底转化。而
且不可散乱随便行持，那直接告诉你，不可能转化的。要逆转先天，必须恒久精
进力行才行的。另外，也不可随便看些佛学的书，那效果也是零。如何做？
具体如下：
1.必须彻底落实内容一：gay 孩子如何做人的根本，这是一切逆转的根本，
不这样做，佛法的根本全部落空，效果是零。
2.背诵《楞严咒》
《地藏经》。并请楞严会上佛菩萨，请地藏王菩萨满你的愿，

彻底改变自己的性取向。恒久去行，一定能转化过来，这就是大法宝。
如下答疑：
1）背诵《楞严咒》。
《楞严咒》里就有专门破 gay 问题的心咒。
《楞严咒》有
554 句，具体是哪一句？哪一段？那你认真去听吧里《楞严咒句偈疏解》的音频，
多听几遍，能懂的。另外，随便读那句以及那段没用的，必须背诵全文的，不能
还没爬，就要有飞的效果，那不现实的。步步力行，自动能背诵下来并起大用的。
我身边有孩子在听完全部讲解后，20 天不到就背诵下来的，当时听他背诵的人
有好几个的。所以大家都要努力，不要畏难，要恒久力行。而且要按《楞严咒》
持诵的要求去持诵，特别是吃素并持五戒行十善，很重要，请看吧里音频的那个
帖子，里面已经讲清楚的。
2）背诵《地藏经》。《地藏经》已经明讲了，满你一切愿。前提是你按文章
里说的根本去力行，地藏菩萨是一定要来满你愿望的。但一定要熟读，要背诵出，
彻底转化成你自己的心为止，每天恒久都要背诵的。
不要畏难，坚定力行，一定行的。我昨天还和“fang”说，要他这周六背诵

出《楞严咒》
，要加油，不可懈怠，也和他说，这周六正常我就可收尾而背诵出
《地藏经》
，一定要加油，不可懈怠的。
特别和你说，地藏王菩萨大威神力不可思议，不要说帮助你转化 gay 的性取向，哪怕比这难一千万亿倍的问题，他照样可举手投足而解决的，所以不要以凡夫的愚见来衡量诸佛菩萨的威力，恒久去力行，自动见大效果的。
不要怀疑，而是按我说的去做，一定能彻底转化的，不要问我是如何知道的，既然我讲了，那就是这样，可放心，否则不会来讲的。你去做就是，按上面一、二两个大要点去恒久力行，自动转化，要加油的，要恒久力行。

附录：具体答疑
1.如果你是后天被人带成 gay，或者看 gay 等视频而成 gay 的，那转化更简单些，因为你本来不是 gay，是出生后被带坏，那习气更轻，更容易转化，你更要有信心，按上面说的做，你会转化更快的。
2.如果你生来就是 gay，那更要按上面说的做，这是扭转你一切的法宝，好好力行，能彻底转化的，一定的。
3．孩子可能还有疑问，认为自己一直以来都是女孩子的身心结构，那能转化吗？直接点讲，自己就是“受”的一方，是否可转化？你按上面说的去做，自动转化，不要有怀疑。
4．转化需要的时间：一般恒久力行，需要三年时间左右。如果你能精进，那转化必然更快的！如果你随便力行，那肯定更慢的，切记了。
另外，这不仅可以直接转化你一切的身心，而且可以化去你一切的欲望，同时也满你一切的善愿，而且你一切的生活人生事业家庭都将变得更顺利、幸福、健康！而且你修行已上路，还要开一切的智慧，解决无数不能解决的问题，你能

大发心，那你必然还能度更多无数的众生，甚至彻底成佛！
《楞严咒》里有数个鬼道众生最后修成佛果，而且不断来度他同类众生！我们希望，吧里有 gay 孩子可以这样领悟进入根本，恒久力行，并且不断度更多 gay 孩子上正道，上大乘佛法的根本之道！大家加油。

19.申明四：不可随便割包皮
大家好，直接写主题的内容：
1.只要鸡鸡勃起时能用手把整个龟 tou 都翻出来，那就是正常的，不用去割的。切记不可乱割包皮，那是对自己的一种伤害，割包皮而出问题的人多的很，单这问题咨询过我的孩子就很多很多了。
2．必须割包皮的两种情况：

1）鸡鸡勃起后，由于包皮口实在太小，根本没任何办法把龟 tou 都翻出来，
那需要割包皮。
如果只是紧点，但可用手翻出来，那也不用割的，小便时翻出龟 tou 来小便
就可以，逐渐自动包皮口就松的。
2）包茎：发育以后，龟头的肉很多和包皮粘连在一起，根本分不开，那必
须做剥离手术的（正常的鸡鸡是正下方有条系带把龟 tou 和包皮连在一起，那是
正常的）
。
3.做手术则一定去正规人民医院，切记！如果你包皮符合第 1 条，那切记不
可去割的。
这是小手术，一般一千多元就是全部费用，割完后只需要吃消炎药和换外敷
的药就可以的。不需要挂水，更不需要红外线，等离子等去烧钱。也不可去私人
医院，那被宰一万元以上是常有的事，切记了！
最后，大家不可忘了根本，那就是行善去恶，良心过不去的事那是想都不可
想的，更不可去做了。平常这样力行不已，养成习惯，那一辈子的福气都在了，
即使遇到困难也必然可顺利化掉的，否则叫天天不灵的，切记了！

20.申明五：转祸为福，咸鱼翻身的大法
大家好，直接说主题：转祸为福，咸鱼翻身的大法是啥？行善去恶，静存
动察。
我们遇到困难，从来不反问自己的过错，常是怪自己的运气差，或者怨天
尤人，怪社会，怪家人，怪一切，自暴自弃又自傲自卑，却从不怪自己从未给
自己行善积德。甚至根本不相信行善修德可以回天改命！行善去恶而得福报是
中华文化的根本，相信此根本，并去力行此根本，那效果自动来的，一切厄运
逐渐自动化掉，好运自动上门的，切记。我自己就是这样有体会过来的，大家
切记不可去走弯路了，知道正道了，去力行，那效果就来的！
老子说："下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。"因为大道的入手处就是
这么简单，就是明善、行善、改过并力行恒久。逐渐地，身上正气逐渐有了，
那心更静了，则可收心涵养于丹田，这样静存并加上上面说的动察，力行不已，
则所有人生的修进都在里面了，一切顺利幸福也都在其中了。
我们要学上士："上士闻道，勤而行之！
"
希望大家力行不已，最基本的则从生活小事做起，力行不已，彻底戒除 sy，
彻底不看黄的，并且不断帮助其他孩子彻底戒除 sy，在网络贴吧、论坛里，都
可以的。

啥是善，啥是恶，请看吧里说的几百个字的《关圣帝君觉世真经》，这文章
把善恶说的异常清楚，我自己是背诵下来的。吧里有了，百度百科上也有的。

21.申明六：身体恢复的要领
大家好，首先我们吧的主旨是不可动摇的，那就是：彻底戒除 sy，永远不
看黄的，并且帮助其他朋友彻底戒除 sy，行正理生正气，行善去恶，静存动察，
力行不已，那自己的一切也必然都顺利幸福的（如何静存动察，请看这个帖子：
sy 戒除者必看，能增强正气，抵制欲望）。
在这里，再次特别强调孩子身体恢复的要点：
1.一般的后遗症问题，哪怕身体小问题再多，只要彻底戒除，按吧里的主旨
内容做好，都是可以不断恢复的，不用吃药看病的！
2.问题严重，首先需要彻底落实吧里说的行正理生正气的根本，在此前提下，
再适当用药调整，也是可逐渐康复的。
3.切记不要啥病都想着吃药，想着用医药治疗，这样的观点是异常错误的，
容易小事弄成大事，切记了。一般虚劳亏损性质的病，都要以自己养为主，很
重要。
往往正气一强，人体的五行围绕中土一旋转，那病的症状就开始不断消失，
身体就进入良性循环了，自动不断恢复了。
4.生活饮食则要注意，10 点半前尽量睡觉，少吃生冷冰冻的，少吃辛辣的，
少吃肥厚的，以新鲜蔬菜搭配新鲜肉类为主，吃匀三餐，适当运动，但不要过
头。
5.要开朗心胸，能力范围内多帮人，人在做，天在看，存心自有天知。赏善
罚恶，天之道，万古不移！
6.扩展心胸最好的办法就是自己彻底戒除 sy，同时在网络贴吧里多帮助其他
孩子和你一起戒除。无聊时，没事干时，心烦躁时，都要这样去落实，这样时间
不浪费，而且还为自己积累了德行，同时也帮助到了其他孩子，三全齐美，何乐
而不为呢？！
大道至简，身体恢复的根本，也就这么几条，人的身心一旦走上良性循环后
需要的是继续恒心这样做，自动效果不断来，而且效果越来越大的！~
人生也是这样，只要上了良性轨道，那你的一切自动也逐渐顺利幸福健康，
遇到困难也都能自动度过去的。最后为那些多疑多虑的朋友提个醒：你乱想了这
么多，反省下自己，是否执简御繁，按照这 6 条都去落实了呢，是否反复按精品
区帖子说的去做了呢？如果还没有，那一定行动了，多看几遍多行动，并且恒久
不已，那效果自动来的。

22.申明七：必读的 10 句天理（附解释）
大家好，这 10 句天理在这个帖子（sy 戒除者必看，能增强正气，抵制欲望。）
里已有原形了，在精品区，大家可看。本着大道至简，贵在力行的根本，这次特
加上注释，让 10 多岁的孩子和不懂古文的朋友也都能看懂。看懂了去力行，并
恒久不已，那效果自动就来，一切顺利幸福也自动在其中，中国文化的精髓自动
也就入门了。
必读的几句天理：
1.积善之家有余庆，积恶之家有余殃。善不积不足以成身，恶不积不足以毁
身。
1）积累善气的家庭必然顺利安康，充满和谐和正气。积累恶气的家庭必然
遭殃，不是生病就是家庭失和，或者就是有意外之灾。
2）不积累善，则没法成全自己，从而必然也没法成全他人，人生是空虚而
浮妄的，也不可能一直都顺利幸福的。
3）不积累恶，那也没法毁掉自己。我们往往是不知不觉中就在不断积累恶，
所以一定要明善行善改过不已，才能走上正路。明善则看《关圣帝君觉世真经》
，
共几百个字，我自己是背诵的。
2.勿以善小而不为，勿以恶小而为之。
1）不要因为很多生活中的善事很小就不去做，却不知道不断积累后就成了
大善了，积累了大善则必然自己一切都顺利了。
2）不要明明知道很多事是不好的，不可做的，却因为觉的小恶事做下无所
谓，或者觉的没人知道无所谓，就去做了。却不知道天地神明都知道，恶积累多
了，那一切福报都消失，命里本该有的也都失去了。为恶必然得祸，这也是万古
不移的，恶报一定来的，迟早而已！
3.关圣帝君之语：吾本无私，唯佑善人。
神是非常无私的，他只保佑善人，这和你的地位，权势，壮弱等没任何关系！
所以说：众生平等，保佑善的，惩罚恶的，这是天道，万古不移的！
4.敬天地，礼鬼神。以天理良心办事。
敬信天地神明，知道自己所做的一切事，神明都是知道的，即使没人的时候，
神明也都是看着你的。所谓举头三尺有神明，人在做，天在看是也。所以必然要
以天理良心做事，不可亏欠人，不做心上过不去的事，久久力行，好的效果自动
来的。
5.为善得福，为祸遭殃。惩恶扬善，万古不移，天之道也。大德必寿，大德
必有禄位。
1）为善必然得福报（但不要只做了几件小事就希图大福报）

，为祸必然遭殃
（不要以为只做几件恶事没关系，报是迟早来的，因果毫发不爽的）
。
2）惩罚为恶的人，眷顾行善的人，这是天道，开天辟地以后就是这样，这
是万古不移的大道。

3）行善积累善气多的人，必然健康长寿而且生活幸福顺利自然安康！
6.吉凶生于善恶，善则吉，恶遭殃。
吉祥由行善的积累中得来，凶祸由行恶的积累而来。行善吉祥，为恶遭殃，
万古不移。
7.天网恢恢，疏而不漏，不是不报，只是时机未到。
天管理人，从来都是尊重因果定律的，绝对不会不报你，行善了必然有善报，
行恶了必然有恶报，只是来的时间不同，这是由每个人的不同个人情况决定的。
但最后是必然要报的！
8.理可回数，虽弱必强，虽愚必明。
按天理良心行善去恶不已，那可改变自己的命运的，本来弱小的人可以变的
强大，本来愚蠢的人可以变的聪明，本来贫穷的，则逐渐通过正心做人做事，可
以逐渐发达富裕！以此类推不已...
9.不忍为不仁，不敢为不义，不欺不苟，不怠不肆，以忠恕心行仁义事。
1）不忍心做违反仁义的事，因为天理良心越来越明，做了必然心上不安，
而且神天要惩罚。
2）不敢做违反仁义的事，因为知道天地神明一切都看着，心里想的念头，
神天都是知道的！人在做，天在看啊！
3）不欺骗，不苟且，不懈怠，不放肆，本着天理良心，认真踏实做事，成
全自己，成全他人。
10.静存动察，集义生气，涵养本源，动静交修，永无止境。
动察就是明善行善改过去恶，行正理生正气，通过这样的力行，浩气开始充
足，心神开始镇定。同时可以涵养心神于丹田坎宫正位，这就是静存涵养神气了，
也叫涵养本源。并且如此静存和动察不息，则修进的功夫会永远没有止境！
（以
后境界则力行后自动知道）
小结：大道至简，贵在恒久力行，请从明善行善改过去恶开始吧。也请从
彻底戒除 sy ,彻底戒除黄的，在吧里不断帮助和鼓励其他孩子和你一起做好开始
吧！一起做本吧的守护者了！

23.申明八：大道至简，修身功夫再次总结
大家好，戒色过程中，我反复强调修身的问题，因为这是做人的根本，也是
不断恢复身体和精神的根本。浩气强大的人，不仅身体精神都好，而且运气事业
也都顺利，到哪里都可给人带来福气的。所以大家都要做正能量的人了，首先在
吧里彻底戒除 sy，彻底不看黄的，同时也在吧里不断鼓励和帮助其他孩子和你
一起彻底戒除，做本吧的捍卫者，守护神！
下面再次把修身的入手功夫做说明。大道至简，真正的功夫都是很简单的，
很平实的，没有任何玄虚的，是很中正平达的。具体可用一句话概述：静存动察，
动静交修。
具体做法如下：
1.动察：明善行善、改过忏悔、惩恶扬善
大道不离日用伦常，要从生活中的小事做起，刘备先生说：
“勿以善小而不
为，勿以恶小而为之。”这是最起码的入手行动处。
1）明善行善：建议熟读《关圣帝君觉世真经》。才几百个字，已把善恶的根
本都写清楚了。我自己是背诵并按这样去力行的，照这样去力行。能力范围内恒
久去做，不用勉强，也不用硬做，就能力范围内做。同时扩展自己的能力，这样
自动形成良性循环。
2）改过忏悔：善事做多了，自动发现自己身上有很多不足之处，那彻底把
它改正，请求神天原谅，下次不再犯，这样每天都改过，自动不断境界更高的。
3）惩恶扬善：在能力范围内也要惩罚恶人，这也是守护正道，神天同样称
赞的，这和行善的功劳一样大。举个例子，比如有人来吧里散播黄色信息，那对
这样的人能纵容吗？必须封 ip 以及账号而且要拉黑，如果还要再来的，那要举
报给百度官方，自然会有法律途径来处理。惩罚这样的恶人，维护正道，同样也
是行善！
另外，三人行必有我师，见贤思齐，见不贤内省。任何善的东西，都要能力
范围内弘扬并学习不已，这样才是善的扩充！
2.静存：睡心于丹田。
1）凡人心神都是乱动不休的，即使睡觉时也常是做梦连连。那如何养心呢？
这就需要静静地存放心神。
2）心神存放在哪里呢？一般开始可放在肚脐那个区域（外丹田，也叫坎宫
正位）
。
但不可硬放，硬放则走火入魔出严重问题。只能在动察行善的基础上，适当
每天放放，心不静要乱想也不硬止它，只是能力范围内收心于此方寸处，柔和自
然的存放它，像拥抱婴儿那样慈祥的对待它，这样静存就不会出问题。

3）如果存不下来，那也正常的，因为你自己行善去恶做的不够，善气未充
盈，苟不至德，至道不凝也。只要继续每天动察行善，并带着静存，那自动逐

渐心就可存养下来的。能存养下来了，那大智慧逐渐自动生出来的，而且后面功
夫无穷，入手后恒久去做，自动逐渐知道。
3. 1 和 2 这两条，每天都带着做，这就是静存动察了，每天这样循序渐进，
这就是动静交修了。
切记：行善去恶的动察是一切的根本，不这样去力行，那一切功夫都是零！
浩气必须由这样去动察才能生出来，而静存则是把动察生出来的浩气存养下来而
已。若没动察，则一切都是无米之炊，无水之源，一切都是零！
所以，再次强调：一切都从行善去恶开始去落实，一切都从彻底戒除 sy，
永远不看黄的，并帮助吧里的孩子彻底戒除 sy 开始行动，一切都从身边的小事
开始行动，一切都从孝顺父母、行善去恶、惩恶扬善，开始行动了！这样才能
落实到实处，否则一切都空虚无着落！
最后要说，学传统文化的人普遍心高手底，行善的功夫是零，却东看些修炼
的技术，西看点道家佛家的东西，自以为是，心高气傲，那修一万年也没用的。
切记一定从最基本的行善去恶做起，那才能立基础，否则越学心性越狭窄，
还不如懂孝顺而没读过任何书的人。古人说：
“仗义每从屠狗辈，负心多是读书
人，此之谓也！
”希望大家都不要做负心人，而是做行善去恶，惩恶扬善的人，
这才符合天道，也必然得天眷顾，一切逐渐更顺利幸福的！

24.申明九：化解欲望和负能量，做行善去恶，力行天道的人

大家好，这文章主要论述强调如下几个方面：
1.化解欲望而不是强压欲望。
如果是强压欲望，那好比治理洪水硬用堵塞，最后必然大爆发。
那么如何化解欲望呢？最根本的方法就是行善去恶而生出浩然正气，正气
生出了，那欲望自动就逐渐消失的。具体行动就是有欲望了，那来吧里看精品
区帖子，并且在吧里帮助和鼓励其他孩子彻底戒除 sy！只要每次都这样落实了，
那必然正气逐渐更强。人生也逐渐顺利的。
另外，其他化解欲望的方法很多：
1） 生活里，能力范围内力行善事，改正过失。
2） 孝顺父母，同时把父母也逐渐引上行善去恶之路，让父母身心受益。
3） 引导好朋友，一起走人生正路。

4） 工作生活中都按良心把事处理好，不亏欠人。

总之，只要你是有心人，那到处都是成全自己，成全他人的机会。
2.化解负能量，做吧里的捍卫者，守护者，守护神！
小部分患者身上的负能量异常强大，内心脆弱，敏感，胆小，多疑，整天想
东想西，怕死，杞人忧天，心浮躁，自卑和自傲结合，常郁闷，没事找事等。这
些负能量只有通过行善去恶生出正能量才能逐渐化掉的。好比一座冰山，只有太
阳当空不断地照射才能逐渐彻底化掉的。
所以，一定落实到精品帖子的行善去恶，力行天道上来，这是最根本的！
也只有你这样行动了，才能真正感受到这样做的强大的良性循环。若不去力行，
那必然体会不到效果的。
切记了，这是改变一切的根本。不仅改变你的身体，也是改变你的心理 命
运 生活 工作等一切的不二法门。要把天道的精华运用到生活事业家庭等每个
地方。按：自动实行体会到大效果的。
3.不做老好人，不做没天良的人，做行善去恶，力行天道的人！
老好人就是是非不分，啥事都是好，恶事也认为是好，并且混迹于世俗之中，
自以为明哲保身，其实这样的人和恶人一样，一起被天所鄙弃，也被人看不起！
连最基本的天理是非之公都不清楚，如何能叫人？这在古代叫乡愿，孔子最痛恨
这样的人的。
我们不做这样的人，这不是好人。我们要做行善去恶的人，能力范围内力行
善事，也在能力范围内惩罚恶人，纠正恶事。同时不断扩充自己的能力，那自动
就形成良性循环了。另外，超越能力过头的事不可随便去乱做，否则好事必然做
成坏事。总之，只要你这样去行了，那自动生出正气，自动内心能衡量的，而且
心神更镇定，更有胆气，也更充实平正。请力行不已，那自动知道功效的。
4.静存动察，动静交修。
中国文化的精髓要深造，那在动察行善去恶的基础上，必须还要静存的。也
就是要止定涵养神气，充实壮大神气。涵养在哪里呢？初学者要涵养于坎宫正位，
也就是下丹田。但不能硬压，否则好事成坏事，出严重问题，只能从容自然的涵
养。这和行善以及化解欲望的道理是一样的。
具体内容大家请看刘止唐先生的书：
《下学梯航》
《大学恒解》
（这两篇在文
集的后面都有讲解和语音）。
结论：
一、做好行善去恶的根本，并用于生活事业的每处，那自动天也眷顾你了，

一切也能逐渐更顺利幸福了。
二、如果更能静存，并且如上静存动察，那你的修为会无止境，中国文化的精深处就能入门。
三、一定从力行本文前三条的根本开始，落实到生活！实体于身了，那效果自动来的。

25.申明十：乱回答问题就是做恶！认真仔细回答问题就是行善积德！

大家好，题目的问题以及题目以外的 4 个问题都在这里具体论述：
1.乱回答问题就是做恶！认真仔细回答问题就是行善积德！
我们吧现在每天都在增加人，孩子们遇到的问题绝对不是吧主，小吧主或其他几位老会员所能解决的。而是必须大家都发挥主人翁精神，在自己能力范围内帮助其他孩子彻底戒除 sy，回答自己能够回答的各问题。你在成全他人的同时，其实成全了你自己啊！你在吧里帮助和鼓励孩子彻底戒除 sy，同时回答他们疑惑，这本身就是最大的善事了。请力行不已，那效果自动不断来的。
反之，任何敷衍的回复，任何无端的嘲笑，任何无理的争论，任何可怕的预言和恐吓都不可有的。这就是做恶！特别是乱七八糟的说人生大病的回答，那更是对患者一种信心的打击或身心的误导，那要害惨人的。我曾见过好多个孩子因为轻信网络乱七八糟的言论，吓得失眠，腿软，精神崩溃，坐立不安，身体大不好，甚至乱去做手术！
你害惨人的同时，天必然也把你害惨，这是必然的事。人在做，天在看，别以为自己网上随便的作恶天不知道，报应是迟早的事，不是不报，只是时间未到，切记了。所以切记警惕了！你要一切都顺利幸福，那就从最基本的言行开始不断落实，从认真回答每个问题开始做起了！行动第一。
对乱回答的问题，看到就要删除，严重的必然封账号。这些随便敷衍甚至反方向的回答破坏吧里的环境，甚至把人引导坏，罪孽大的很。
古人云：有大量者始有大福。这是万古不移的事。你看到过心胸小的人一辈子享福的吗？必然天要折磨他的，总是动不动有事发生的。
有些人以为帮人回答是在浪费时间，只要自己做好就行了，甚至在吧里发表一些空头的谈天雕龙的口头理论，自以为是，那是绝对行不通的。中国文化的根本是：行善去恶，扩充善去除恶。不从这里入手，那一切都没基础的。所以少点空谈，而是从认真回答每个问题开始吧，这就是行善积德了！
网络戒色论坛、贴吧是个善的道场，不仅是你自己彻底戒除 sy 而获取正气的地方，也是你行善帮助他人戒除而生正气和福气的地方！命由自立，福唯自求！行善去恶就是立命求福！求落实到实际行动上来！

2.进入宝山，别空手而归！
很多人来到咱们吧，却没把咱们吧最精华的天道学到手并力行，那就是入宝
山空手而归，也是买椟还珠啊！
我们吧最大的法宝是啥？就是行天道而自动改善命运，也可叫行善得福报，
做恶得恶报。善则吉，恶则凶，行正理，生正气！正气强了，自动邪念少，自
动戒除 sy，而且人生也更顺利！

所以如果没把行善去恶的根本学到手，没这样去落实，并恒久力行不已，
那就是没入本吧的门墙啊。而且咱们吧就是你积累福气的地方，认真回答问题
的同时，就是在给自己积累福气了！ 请力行！
3.行善去恶是生正气的根本，强调一万遍也不过头。
行善去恶恒久去做，看起来极平淡，而效果却极神奇！平淡是能力范围内力
行善事，改正过失，恒久力行，始终不已；神奇是这样恒久去做了，智慧自生，
福气自动好，一切自动顺利。这是天道，天眷顾人只看善，请力行不已！
人生要避免无妄之灾，一生基本顺利健康幸福，如何不从平日的修德积善开
始呢？
4.sy 看黄、纵欲都是恶性循环，把人带入绝境。
无论你是如何学会 sy，只要学会并陷进去了，那人生的恶性循环也就开始
了。
天地造人时，生育器官的快感是为繁衍后代考虑的，因为必须把人体最精华
的部分拿出来繁衍后代，而使人类生生不息，所以摩擦生育器官是快乐的，这是
天为保证后代繁衍的延续性考虑啊！不是要人来纵欲害自己的。
结果人却用来纵欲而消损精华而砍伐自己的生命，辜负天的一片苦心，天如
何不愤怒？人在做，天在看，自己偷偷摸摸 sy 的时候，纵欲的时候，看黄的时
候，天都是看着的！如何可不警惕反省而畏惧？！另外，一旦 sy 把人体最宝贵
的精气神都泻掉了，那人体内在的支撑就会倒塌，就会生病，就会出各种身心问
题！
这里又涉及如何化解欲望的问题，这在“申明九”里已具体说了。有 sy 欲
望的根源是心神被这种邪淫的短暂快乐所吸引，从而导致情不自禁。一旦手完则
又懊悔恨自己，因为纵欲完后神志就清醒了。如果要彻底戒除 sy，那必然得有
正气来化去这些邪魔心思，然后心神才能得正而不 sy。
那具体如何做呢？行正理，生正气，在吧里学习精品区帖子，并按这样去
做，无论是生活里还是吧里都在能力范围内力行善事，改正过失。这样做了，
逐渐自动生出正气，欲望自动被化掉的。一旦这种善气得到积累和增长，你自
动觉的 sy 是龌龊恶心的，自动远离黄色和恶心的东西，人生也自动走上良性循
环。而且见善则喜，见恶则厌，更加力行不已，则人生始终都在良性循环上了。

所以请从基本的力行开始，并且恒久不已！
5.不要为破戒找理由，不要说你没时间来吧里，这都是借口！
很多孩子破戒了就来找我，说些无端的理由，往往反被我教训一顿。找理由为自己的错误开脱的人最可耻，必然还会有下次，下下次，下下下次。所以必须检讨自己的不足，忏悔自己的过错，找出原因后还要按吧里说的行善去恶力行不已，始终在良性循环里了，那才能进步不已而自动不 sy。

更不要说你没时间来吧里学习和帮助人。很多孩子破戒都是因为看到黄的东西或无聊，你看黄的东西倒有时间，无聊也有时间，来吧里就没时间吗？这都是要自己检讨的。一定不可随便给自己借口了！也一定从实际行动开始力行了。
实际行动就是：
行善去恶，从吧里认真帮助鼓励孩子和你一起戒除开始！
从努力学习精品区帖子提升自己的人生境界开始！
从扩充善，去除恶开始，从能力范围内在生活中行善去恶做好身边的小事开始！
力行久久，效果自动来，你的人生自动更顺利，更幸福，更吉祥，也更有正气浩气！

26.申明十一：如何挽回 sy 导致的猥琐以及工作事业的诸多不顺利？

大家好，最近不断遇到 20 多岁 sy 过度的患者，人际关系和工作事业全出严重问题的事，今天中午特做整理，把 sy 导致的心和精神层面的问题说下，这属于形而上的问题，是真实存在的，相信很多朋友看了会有共鸣的，这来自实际情况的总结：

一、很多孩子的情况
1.面貌猥琐，毫无正气；心胸狭窄，容不得人。 孟子说：
“形色，天性也。
诚于中，形于外。
”由内才能达外，内在的精气神过度耗损，必然导致外表的猥琐不正，而一旦这样的影响形成了，那任何不顺利也自然在其中了，没人愿意和内外都肮脏的人在一起的。
而且 sy 过度的人普遍又心胸狭窄，一点小事就要和人起正面冲突，强忍下

来则又要生气很久，导致无论如何都是自己被动。其实是自己对其他人和社会的要求太高了，却没有看到猥琐的自己！从自身开始做起，改变自己，逐渐自动能衡量折中的。越是内在底气全无，越是容易失衡。
2.活在虚幻的世界里，心狂乱妄想，本末倒置。心越得不到精气的滋润，则越是狂乱而不受意识的控制，即使知道这是坏的，自己也控制不了而乱想，毫无办法。而且工作效率异常低下，工作时就打瞌睡，乱想，做不下去，晚上睡觉则失眠，乱想，或易醒，或哪怕一天睡 12 小时还是困而混沌。
3.自卑和自傲的结合体。sy 过度的人普遍很自卑但又往往表现的很自傲，其实心里虚的很，根本没任何底气的。不该表现的地方去表现，该表现的又不表现，不该妥协的地方却妥协，本该承当的地方却不承当。而且做事非常容易过头，因为内心无正气，所以根本不懂得衡量，做啥事都失衡。
4.胆小，怕事，无端紧张，但又疯狂，神经，自以为是。因为不断砍伐自己的身心，把最宝贵的精气通过 sy 射掉了，所以心神得不到应有的滋养，导致根本不能应付外在复杂的变化，看到点小变动就害怕，没办法，处理不过来。所以有点像行尸走肉，内在的根本则丧失了，但同时呢，又不肯承认自己的差，也怕人家看不起，所以就硬表现，硬要不服输而比人强，导致外人看起来就是疯狂和神经质了。
5.根本不懂与人交际和为人处世。任何一个人都有他的精气神做支撑，他的眼神和身体动作以及语言是透着内在的力量的，如果是一群人，那这种力量是更强大的。如果你精气神被严重透支，那根本挡不住这种力量，你连人家的眼神都不敢看的，或者你自己的眼神总是躲躲闪闪，说话总是疙疙瘩瘩，行动总是畏畏缩缩，如果要谈判或演讲等事，那更是害怕焦虑的不得了，更谈不上给人正气，鼓励人一起努力和向上了，人际关系当然是全出问题。

与人相处，是不需要想过头的，懂得保护自己，并守护住天理良心的底线，圆通的处理各事，这就很好了。（啥叫圆通：守住天良，并想尽办法把事情办成办好，这就是通达的应世之才了。
）但前提是自己要有正气，能衡量折中，否则无论如何说都是没用的。
一句话总结：由内到外，身心内外都猥琐，并且导致自己辐射的气场也全差，基本到哪里，哪里就跟着不顺。

二、彻底逆转上面颓势的方法：
逆流也能挽舟，再是破旧的国家和家庭也可挽回而振兴！事在人自为之，自勉之！同样，我们的身心也必然可全部挽回，而且大道至简，贵在恒久力行，挽回一切恶性循环的方法如下：

1.彻底永远戒除 sy，永远不看黄的。这条奉行一辈子，那最基本的顺利和安康的基础就在了。
注意是不可犯一次，不要找任何理由！任何理由都显得可笑，切记了。破戒只能怪自己的不是，不要怪社会，更不要怪父母，否则你不会有任何进步的。
2.忏悔自己的邪恶，改正自己上面的过错，痛下决心，从新做人，从明善行善开始力行，并且恒久不已这样去做。例如，吧里始终坚持学习精品区帖子，反复看，并去落实，反复帮助吧里的孩子和你一起彻底戒除 sy,，做吧里的正能量，力行不已，那效果自动来的。
例如，生活里，能力范围内不断帮助人，并且由近及远，从孝顺关心父母开始，提携帮助有良心的亲戚朋友，没良心的亲朋则要感化教训和帮助并举，不可做老好人，要圆通处理。
总之，时刻存心行善去恶，同时又符合当下的实际情况，懂得折中处理，那必然自动体会到行善的乐趣，自动一切的顺利也在其中的。
3.静存。最基本的静存就是早睡觉！10 点前睡觉。安心躺着，尽量不要动，调整好呼吸，这样休息好了，逐渐自动精神更足。孟子所谓养平旦之气是也（1，开始睡不着，没关系的，睡个几个月下来，自动就睡着了，不用急，安心躺着就是大大的休息！2，中学和大学的孩子都要尽量根据自己的实际情况调整好作息，早睡觉，每个人都可根据实际情况尽量早睡觉的！具体几点开始睡觉则自己调整，但早睡觉则是不可动摇的）。
平常可涵养心神于坎宫正位，这点我在《天道渐积录》的二和三里反复说过的。一般的孩子只要做好早睡觉那足够了，这就是最好的静存了！
具体如何涵养于坎宫正位则去我说的文章里看吧，在精品区，点贴吧首页上方中间的“精品”两个字进去就看到的。
真这样发心把这 3 条都做好，并且每天把行善明善，改过静存的根本都落实到位了，那不断的进步自动来的。人自动逐渐变的自信，有朝气，有担当，有正气，勇敢而讲道理，智慧而不刻薄，工作和生活里的事自动知道如何做好

的，那就不断进入良性循环了，坚持住，不要骄傲，并且不断扩充自己的善气，那以后的福气也自动更饱满的！这就是转祸为福了！
还是一句话总结：大道至简，贵在恒久力行。明道了，那就去恒久力行吧，效果是自动来的，一切的困苦和命运的不济都可挽回过来的！请力行，请为自己立命和改命！

27.申明十二：如何彻底走出屡戒屡破的恶性循环？
大家好，屡戒屡破的孩子一直以来就有，而且还不少。这些孩子是否寻找过自己的原因呢？任何困难或错事发生时候，首先必须寻找自己身上的大原因并彻

底改正，否则下次必然还是要犯的。人生也是如此，当遇到挫折不顺利苦难的时候，一定先从自己做起。改正过失，行善去恶，由内而达外，力行不已，才能彻底扭转颓败之势而走上良性循环的。

如下是根据 2 年多来遇到很多孩子的实际情况总结的经验，请改正而走人生的良性循环，并且行动第一，落实到根本行动上来：

1.欲望未化。这条是最现实要解决的，而吧里专门讲过化去欲望的方法，请看前面几个申明自动知道。

那么如何化去欲望呢？最根本的是行善去恶，多来吧里看精品区帖子，严格落实精品区帖子的内容去做好，多鼓励和帮助吧里的孩子彻底戒除，和你一起彻底做好，每天都这样力行，少则回答几个问题，多则回答十几个甚至几十个问题，自动正气不断生出来的。但每个回答必须都认真负责的写，少则上百个字，多则几百个字，仔细而具有启发人的意义，那才真心有用。回答一个问题就生出一分正气，邪念自动也少一分的。否则你随便乱回答一千个问题的效果也是零！甚至还败坏吧里的氛围~这不是行善，而是做恶了！切记警惕了。

生活里则从能力范围内的小事做起，比如和父母保持良性沟通，适当做家务，公交车为老人让坐，柔和心性，不讥笑人，能力范围内则不断方便人，如此去做，效果是自动来的，只要你恒久力行，那自动体会到效果。最怕是行几天又不行了，那没任何效果的。挖一口井没挖到井水出来而不挖，那就是没挖，甚至还破坏了生态，是干坏事了，挖出来了而农村方圆几十里的人都可共享，那就是很好的善事了。以此类推，相信大家都可知道在做对事的前提下恒心的重要性了！

附录：各种可以辅助化去欲望的方法，这些都来自孩子的告知：

1） 俯卧撑。有欲望就做俯卧撑，做到彻底累趴下，那自动可化掉欲望。

真实的小故事：这方法是我去年上半年在百度知道手淫后遗症治疗团队回答

问题时，有个叫小安的孩子告诉我的，他说他现在可以一次做 500 个俯卧撑以上了，不仅全部化去欲望，彻底戒除 sy ,而且练出了一身漂亮的肌肉！身边的孩子都非常羡慕，都问他如何练出这么自然而健康的体魄的，他说他都不好意思说！因为是靠戒除 sy 而持续的做俯卧撑两年左右而自动练出来的！

这方法确实适合很多孩子，根据孩子的反馈来看，很多孩子一做就立竿见影的。

2）在家一有欲望就和人在一起，不使一个人呆着，或去外面做各种自己喜欢的运动。

这方法听起来异常平淡，而作用却很大。如你真落实了，那犯错误的机会是很小的。

具体也有个小故事：上海有个 15 岁初二的孩子，那已是前年的事，因为 sy

导致脱发严重，并且头发干枯而黄，是我给他用粉末治疗好的，他每次抓粉末用30元，可吃一个月左右，就这样吃了大半年，花了总共才200元左右，头发彻底恢复。因为大半年时间我们不定期有联系，所以他分享了他戒除的方法：他从我和他说要戒除开始，一次也没犯，彻底戒除！他的方法是一有欲望就不要一个人呆着，或者家里和人在一起，或者更多的时候则去外面运动，球类，游泳等，结果心情开朗活泼，身体精神腰酸等都恢复。

3）反思自己的过错，生活中力行善事，正气强而自动彻底戒除！——这是最根本的方法，是重中之重！

真实故事：这位孩子做的和本吧的主旨是最接近的！这是内蒙古呼和浩特一个孩子的情况，因为他生红眼病去西医院两家大医院都没治疗好，网上遇到我，要我给他治疗，这病网上不方便治的，但我没办法推脱，因为我推脱，那他的眼睛可能就要出严重问题。所以后来我给他具体治疗了20多天，再经过一段时间的食疗和他自己的调养，就彻底好了，没留下任何红眼病的后遗症。

他因为有sy的问题，一个星期3到4次，导致生活不顺利，高考在复读了，而且生红眼病，而且心态比较自卑些了。在我给他治疗的过程中，我问过他sy的问题，只和他说过一次，就是要他彻底戒除，结果他就真永远彻底戒除了，没犯过一次。结果身体精神等一切后来都越来越好，一切都开始顺利了。

后来我随着对他的了解，才知道他品格很好。比如自己假期打零工的钱给姥姥和奶奶用，学曾子每次基本都三反省自己的过错，而且能力范围内帮助其他人，做的都很合适！因此，人的正气强异常重要啊~行正理生正气，正气强的人，遇到合适的人一点拨，就自动彻底戒除，很容易上正道，根本不需要反复强调的，好的异常快！~大家都要向他学习的！学习他优秀的品格，要见贤思齐！

因为他各方面都很好，所以他眼睛好后的几个月，我主动认他做我弟弟了，愿意一辈子建立良好的联系。后来又为弟弟的爸爸调整了身体，改善了爸爸失眠、吃饭差、大便稀、发脾气、上热下冷等问题，也一直和弟弟有不定期的联系。这是后话了。

4）其他各方法：比如一有欲望就骑自行车，骑到没欲望（安全第一！切记）；

生病了身体被异常折磨，从此下定决心自动彻底戒除sy；震惊于sy的害人処，虽然身体没出大问题，也下定决心自动戒除；因为阳wei等问题在老婆或女友面前抬不起头，自动戒除sy；因为体会到戒除sy几十天内带来的身心良性的大改变而彻底戒除sy；为家人父母等，觉的对不起他们的培育，自动彻底戒除sy等等，方法很多，大家也可用适合你自己的各方法！

2.被黄色勾引。很多孩子以前看过很多黄的东西，甚至还舍不得删除黄的东西，或者删除了又去下载来再看，那必然永远都戒除不了，一切的顺利健康都无

从谈起。
反复强调：任何黄的东西必须彻底删除，不可看一次。网上任何黄的图片或
地址不可去点，不可看一次，偶尔看到了要立刻关闭并走开，绝对不可陷进去。
常人的定力都是很差的，见到可欲的事往往是把持不住的，切记了。一定不
可看任何黄的东西，而丧失自己，导致破戒而前功尽弃。
落实到行动，第一重要。否则你必然是一个龌龊猥琐的人，明眼人一看就知
道，而且你周围的气场一定越来越差，导致事事普遍不顺利，切记了。
3.无聊而犯错。很多孩子都有无聊的时候，而无聊了，心思就想邪恶的东西，
导致无端破戒，异常可惜！
其实任何一个人要做的事都很多，比如你无聊没事干时，那来吧里学习精品
区帖子，帮助吧里其他孩子彻底和你一起戒除啊！仔细认真细致地回答，那回答
一个问题就为自己培育一份正气的，这样你就把负能量转化成正能量，身心都上
良性循环了！另外，也可听古典音乐，看自己喜欢的书，做自己喜欢的事，参加
运动等，或者你看新闻关心世界国家的事态也比你乱做乱为好几万倍。
4.趣味低级。很多看黄过多的孩子，满脑子只有黄的恶心的事，做任何事都
联想到恶心的黄的东西。人心异常不正，可想而知，这样的人内心是阴暗龌龊的，
而生活里外在的不顺利，被人排挤和被人嘲笑看不起，以及自己的不自信、自卑
和自傲疯狂也是必然的了！一定从自己的身上寻找原因了！自己的不顺利往往是
有自己身心大大的原因的！一定从彻底不看黄的，行善去恶，不断力行来彻底挽
回龌龊的自己了！
正气生出来并不断充实，行动了，那自己外在的境遇也自动不断好转的！
5.根本：力行天道生正气而定邪心。这不仅是彻底戒除 sy 的根本，也是做
人做事一切的根本。也是自己顺利家庭顺利的根本，也是我们吧的根本主旨，绝
对不可动摇，也不可怀疑。你去力行，效果自动来的。如果你不力行而只是怀疑，
那永远入不了门的，世界上这样不知道力行而终身一事无成的“聪明人”多的是！
请你不要做下一个这样的“聪明人”
，而是从基本的行善扩充善，改恶去除恶做
起，力行不已。
赏善罚恶，天之道，万古不移！这也是转祸为福，咸鱼翻身最根本的方法。
请从力行开始，并恒久不已！

28.申明十三：谈学习工作、事业家庭、人生命运

大家好，文章从正反两方面谈，一是讲 sy 对“学习工作、事业家庭、人生
命运”的危害；二是讲平达顺利的“学习工作、事业家庭、人生命运”
。

我们吧里无论是十几岁的孩子，还是二十几岁三十几岁的成人，都要面对如
何把握自己的人生的问题，根本的主旨则是吧里反复强调的：行善去恶，力行不
已，改变命运。
从来没有白白的付出，付出的善，一定有回报的，而且回报往往出乎你的预
料！人生的顺利也都在其中了。无论如何，彻底戒除 sy，不看黄的，力行善事，
改正过失始终是第一位的，否则一切根本无从谈起。
下面分别而谈：

一、sy 对学习工作的影响
1.sy 导致的问题：
1） 记忆力差，没法集中注意力，大脑不灵活；
2） 心怕烦躁，怕麻烦，怕处理各复杂问题；
3） 更怕异常复杂的计算和运筹，想都不愿意想；
4） 也怕和人交际，怕直视其他人的眼光，无辜害羞；
5） 胆量小，没底气，男孩子容易女性化；
6） 心胸更小，容易烦躁发怒，宽容和包容都消失了；
7） 动不动意淫，往猥琐的黄的方面想；
8） 失眠或多梦或睡眠浅或累而睡不着，导致白天昏沉；
9） 容易感冒，身体素质差，怕冷怕热；
10） 更严重的，语言不受大脑控制，答非所问，或者口吃，或者乱说话。
可想而知，学习工作的效率异常低下，甚至根本学不进去，导致学习成绩差，
并且在集体中没法相处，因为集体生活是需要有阳气支撑的，自己阳气弱了，那
是很害怕集体生活的；如果是已工作的人，则必然也被他人排斥欺负，工作的表
现差，不能完成任务，被领导训骂甚至炒鱿鱼等。
2.正常的学习和工作。专注而高效率，记忆力脑力好而敢于承担任务并完成
任务，脑袋灵活而有办法处理各复杂问题。有协作精神，学习上处理不了的问题
有同学和老师帮助，工作上处理不了的，则领导和同事很多方面也愿意提点你，
同时你也有正向的良好的反馈，从而有比较良性的集体内的有益的互动。
没有 sy 之前的你是否如此呢？！请立刻彻底戒除 sy，永远不看黄的，返回
过去的自己吧。

二、sy 对事业家庭的影响
1.sy 导致的问题：
1）根本谈不上事业，只能混。内在精气神不足，根本没法支撑自己完成各
挑战和考验，更不可能在挑战和考验中不断进步而丰富自己的人生。

2）家庭没办法和谐，首先是房事大出问题，sy 过多的人普遍平常能勃起而

房事时却疲软早 xie 或快感不够强烈。随之而来，夫妻双方平常就容易吵架，日常事务也没法配合；要承担上有老，下有小的家庭负担，更是难上加难，导致家庭就是勉强的存在，甚至不愿意呆家里，也谈不上家的温暖。

2.正常的事业和家庭：

1）事业：人是有豪迈之气的，愿意承担责任和义务，体现自己的价值，成全自己，成全他人，能够用自己的能力改善自己的生活，让家人朋友活的更好，同时成全到更多的人；并且选择一项自己确实喜欢并有能力做的不违背天良的事为终生事业，圆通处世，发展壮大自己的事业，体现自己价值的同时也成全他人！

2）家庭：恋爱有激情和爱情，双方各自以天良行事，并且用行善去恶的观点互相督促，互相进步，共同组建家庭，用爱来包容感化和教育，把家人朋友都逐渐引导好，一起走行善去恶的正向之路，那么整个家里必然到处都是温暖，不仅自己喜欢住，其他亲戚朋友也都以你们为榜样而喜欢来往的。

三、sy 对人生命运的影响

1.sy 导致的问题：

1）运气极度差，走到那里倒霉到那里，甚至和你一起的人都要倒霉，所以大家逐渐都避免和你在一起了。

2）没有正确的人生观，善心消失，片善不立，变的狭小而自我，从而导致自己的人生更不顺，看着其他优秀的同龄人平步青云，自己则只有望洋兴叹甚至漫骂社会不公平了。

3）因为 sy 不断消耗福报，导致命里本来有的好处则没有了，本来没有的倒霉则论到了，结果整个人生随年纪的增加却一直都在走下坡路，连好运的一段机会都没有！

2.正常的人生命运：

以天理良心行事，能力范围内不断力行善事，勿以善小而不为，勿以恶小而为之，力行不已，则逐渐自动智慧更有，事业更顺利，遇到的困难则都被化去，本来论不到的好事也上门了，各方面都走向良性循环，而且能力更大，财富更多，帮助的人也更多，从而自己的人生也更顺利更健康。神天都希望你富裕和健康，因为你的富裕健康能让更多人富裕而健康！

四、sy 对兴趣爱好的影响

1.sy 过头的人往往毫无良好兴趣，或者只对打游戏，看黄片有兴趣，除此以外要么整天乱想 yy，要么干脆没力气，整天昏沉。

2.正常则应该热爱大自然，阳光而健康，乐于助人，行善最乐，知足最乐，对生活充满感恩，同时培养良好兴趣，比如听有修养的音乐，或者讨论有意义的事或者参加运动和比赛，充满乐趣。

五、焦虑症、抑郁症、强迫症、自闭症的根本解决办法
很多人为治疗这样的病走了无数的弯路，用尽了中西医甚至其他乱七八糟的
方法，花了很多的人力财力，结果效果很少。
根本的方法是在彻底戒除 sy，永远不看黄的前提下，找到自己力行善事，
改正过失的道场，然后去力行不已。那么即使再强的问题，也必然被你的浩然之
气彻底冲开，从而走向美好人生的，亲切美好的笑容肯定能自然的展现在你的脸
上。
以我们吧为例，我们吧就是一个行善的道场。真正的有心人，那不仅要能力
范围内不断来签到而自己彻底戒除，同时也要不断提升自己的能力和知识，在吧
里鼓励和帮助其他人，并且要仔细认真回答问题，那回答一个问题就积累一份善
气，善气强了，自动周流全身而赶跑邪气的（当然也可用中医药辅助着来治疗，
但上面根本方法是最直接最根本的，切记切记）
。

六、开智慧，人变聪明帅气，气质变好，胆量气魄变大，运气变
好的根本方法
我想这些是每个人都希望自己能拥有的，那如何拥有呢？还是归到行善去
恶，静存动察上来，并且要恒久这样去力行，那效果是越来越明显的，如滚雪球
那样越滚越大的~一定自己去力行，那才能体会到真实的效果！而且要从身边小
事开始做起，不断积累壮大。
最后，送大家几个心，一起共勉：
不要丢了童心：多点天真，少点世俗！一定从新找回自己的童心，这能让自
己年轻，快乐，向上！
不要丢了善心：善心是人和禽兽的分界处，并且是你人生一切顺利的根本中
的根本！
不要丢了宽容心：人无完人，可以包容的要包容，能够感化的要感化，可以
教育的要教育，总之回归到根本的行善去恶上来。
不要丢了信心：咸鱼也可以翻身，再大的苦难，只要你彻底悔改，立志行善
去恶，走正道不已，天必然给你路走的，一定逐渐可转祸为福，走向光明昌盛的！
最后，不要说世风日下，你对社会失望，对他人失望，对世界失望，试问
你为社会和他人做过啥？！还真正关心爱护过父母亲戚朋友吗？！
所以少抱怨，多行动，能力范围内不断行善去恶去力行，身心的进步自动
来的，人生的顺利和光明也自动在的。努力！

29.申明十四：天道的应用和解惑
大家好，这文章是写做人根本的。主要是讲天道的应用，并解答很多朋友心
中对天道的疑惑。文章分两部分，第一部分讲天道的根本及应用；第二部分则自
问自答，把疑惑的两个大问题写清楚,那小问题自动就逐渐能明白的。
一、天道的根本及应用
1.不易、简易、变易
1）不易：行善福报，作祸祸临，善则吉，恶则凶，万古不移！
整本《周易》都在讲这个根本道理，如果不从这里入手，而搞数术算命，往
往反被天惩罚！因为改过行善不已，则自己的命自动就改好了，如何可去乱算呢？
又如何能算得准？切记：命不用去算，行善去恶则命自动逐渐变好，恶报自动消
失，本来没有的福气也自动逐渐来！
这是中华文化的精髓处，也就是道。啥是“道”
，天理良心就是道，按天理
良心去行事，做到心里安然，那自动就符合了天道，力行不已，则幸福顺利都可
预期。
只要你信了，那力行就可以。如果你还要硬问原因，那看第二部分的自问自
答吧。
2）简易：按天理良心行事而应对万事，就是简易。
符合天理的，同时又是能力范围内的，那就力行，并且根据当前的环境及人
物等实际情况斟酌处理就可以，一句话：圆通处理。所谓圆通就是在天理良心的
范围内想尽办法把事情办成功（圆滑则是违背天理，不择手段行事，必然遭受天
惩罚，迟早的事）
。
3）变易：大千世界是万花筒，变化无穷，好比雾里开花，难辨真假。
但再是如何变，仍然归结到善则吉，恶则凶的根本上来。
我们一般人常是善恶夹杂，所以天给的报也常是福报和恶报都有。所以一定
行善去恶，使自己纯粹化，那得到的报无形中就自动都是善报了，一生自动幸福
顺利安然了。
切记：别被表象迷惑，肉眼能力不强，那你牢牢守住行善去恶的根本就可
以，这样力行不已，一方面人生自动开始顺利了，另一方面随着善气的充盈，
逐渐自动能通过表象而看清根本的。修进是一步步深入的。
2.天道的应用：
1）圆通而不是圆滑。前面已说了，我们是现实社会中的现代人，正常吃饭
做事应酬，唯一不同的是一切以天理良心为准则，把事情都办好，把人情事业都
处理好，这就可以了！这就是圆通了。
而圆滑则是违背天良，为钱，为事业不折手段，极尽阴谋之能事，那等着就
是，必然有更恶毒的报来制服你。恶人自有更恶的人来制服或者被正人所制服，

或者直接被天带走，这样的事生活里处处都是，请仔细观察，不可被蒙蔽。
2）圆通而不是迂腐死板。很多学传统文化的人在现在社会还学古代礼仪，
做事死板不通，一副古板迂腐的样子，看了就让人敬而远之啊。这是把精髓学错了，学了些根本无用的知识，甚至还清高自傲，觉的自己知识丰富，那就很可笑了，万不可学错。
传统文化的精髓是先要归到行善扩充善，去恶克制恶的根本上来，善气充实
了，则逐渐可静存，如此则可静存动察，动静交修而无止境了，极平淡而极神奇，每个人都可做的！具体则见精品区《天道渐积录》
，这里不展开讲。总之不可迂
腐古板，那很可怕。
3）恒久而不是浅尝则止。很多人做几件小的善事，就要求大的福报，这如
何可能呢？好比你拿 5 块钱要买 500 平米的别墅那样，这就差距太大了。所以要恒久力行不已，逐渐积累，并且行善去恶像滚雪球那样越滚越大，良性循环自动就越来越好，顺利幸福自动也逐渐不断来的，善报也自动来得越来越大的。
切记，挖一口井，哪怕挖了 20 米，但只要没见井水而停止，那就是零，功
夫白废弃了。
能力范围内恒久去做，逐渐积累，同时正常生活工作，那自动逐渐顺利安康
的，而且福报越来越大的。
4）行善去恶并举，不做老好人。老好人就是不分是非，一律不敢出头，导
致天理是非不明。这样的人，扰乱是非公正导致恶人的猖狂，是要被天痛恨和唾弃的。
正确的做法就是能力范围内力行善事，改正自己的过失，同时能力范围内感
化教育惩罚恶人恶事，这样就对了，总之圆通处理。如果自以为是，硬做超过能力范围内的事，那自身首先就不保，更如何继续修身进德造福更多人呢？！别怕你惩罚不了的恶人会逍遥，自动有更大能力的人来对付他，没人对付，还有天来对付。
一句话总结：行善 明善 改过 忏悔 惩恶，能力范围内力行不已，效果自
来。为啥？因为这是天道。

二、自问自答

1.啥是天道？如何走天道？

天地未分，太极在天地之始；天地既分，太极在天地之中。
没有开天辟地之前，先天善气已在，开天辟地之后，先天善气就在天地中，
并且弥伦布护，处处都是。天地只是一团善气的充盈，人在天地之中，行事与天地善气符合的，神天就自动亲近他，眷顾他，赐予福气给他。凡是违背天理良心做事的，那自动被天远离，被天抛弃。

借用《关圣帝君觉世真经》的话：凡人心即神，神即心，无愧心，无愧神，
若是欺心，便是欺神。换句话说，对不起自己的良心就是对不起神天，必然要被
惩罚；若是无愧自己的良心则就是对得起天地神明，逐渐必然顺利幸福。

一句话总结：天道就是按天理良心行事而得福报吉祥，反之违背天良行事
就得恶报遭殃。行天道就是如此按天良去力行不已，吉祥即在其中了。
2.恶人常逍遥，好人常遭殃？？这观点当然是全错！并且是大错特错的！
这条特别详加解释，因为很多人都有这种不见道的疑问。天理是非不明，
何来正气力行不已？
1）自己不行善去恶，自己不力行天道，那常被后天世界的表象迷惑的。你
见到的恶人不一定就是恶人，可能他很多方面比你做的好，你以圣贤的标准去要
求人，那你必然杞人忧天，做典型的愤青。为啥不拿这个标准要求你自己呢？为
啥自己不力行不已呢？不要和我说你是善人，凡是自认为善良的人，普遍行善不
够的！真行善多了，每天都真心发现自己的不足的，绝对不会认为自己是善人的。
2）后天世界，法律能管的，那法律管理，法律管不了的，一定有天来管，
你可放心，从没白做的善事，也从没白做的恶事，恶报要偿还，这是必然的事，
牢记这条，并耐心观察，那逐渐能明白的。
用电影《无间道》的台词来说：出来混，迟早都要还的。没白做的恶事，恶
报一定来，来得越迟就越大，越可怕！
3）天道是赏善和罚恶并举的。惩罚该惩罚的就是行善！如果你在能力范围
内能惩罚恶人恶事，那就是行天道，你必然得福报，天女要为你撒花！你能力范
围内惩罚不了的，那自动有能力更大的人来惩罚，没人能惩罚的，自有天来惩罚。
惩罚的方法很多，身心疾病，生活一切不顺利，出祸事，甚至直接被天带走等。
所以不要偏激，相信懂这条的根本了，那你行事会更有分寸的。
4）天定义的好人如下：能力范围内由近及远，不断力行善事，改正过失，
并且惩恶赏善并举。如果你不照顾好家人而去帮助更远的人，天是不会眷顾你的；
如果你放弃你的兄弟亲人不管，而去帮助更远的朋友和陌生人，天不保佑的；行
善一定要由近及远，教育感化家人朋友亲戚，异常重要，一起走天道，这才是根
本。同时由近及远，帮助到更多人。
如果你超越能力去做事，甚至把好事都做成坏事，那天也不管你的。必须能
力范围内行事，把事情处理好，同时不断扩展自己的能力，这样才上正路。
例如，牺牲自己的健康去救人，逼不得已，那是确实要做的，这叫从容就义，
天女要撒花的。但我们平常人则做平常事，安安顺顺把自己周围一切的事处理好，
修德进业不已，就是很好了。如果把自己的健康毁了，长期来看，帮助的人其实
更少！
以我为例，我现在网上建立贴吧，和大家一起尽力无偿帮助孩子彻底走出

sy 的困阻。但如果我自己不懂工作效率，眉毛胡子一把抓，把自己的健康毁弃了，那必然没法细水长流做好这个工作，结果帮助的人反而少了。反之我把这事在能力范围内处理好，始终自然的做，恒久的做，长久下来，帮助造福到的人必然多的多，对人对自己都更有好处！而且也给更多人提供了行善的平台，改正错误的平台，那样大家一起都走向良性循环，何乐而不为呢？

5）行善被侮辱，这是天考验人的地方！看清事态后能力范围内继续力行善事不已，那以前自己所做的所有恶事的恶报就都被抵消，而且以后就更顺利幸福！以后顺利和福气自动会不断来的。另外，也要检讨自己，是否没分清事情的轻重缓急而乱行善导致自己被困？这个也是要自己反省的。当然行善的心首先是要肯定的，就是需要时中处理，把事情办得更妥当！

另外也没必要自取其辱！这个也切记注意。

6）行恶而暂时逍遥，则更大的可怕的恶报要来！这是必然的。明善的人不小心行了恶事，改过忏悔都来不及，何来再敢逍遥？！这是天给你时间要你改正，如果你还要逍遥，那就要吃大苦头了。

所以如果你看到恶人逍遥，要记住，这是暂时的，下面有大苦头等着他，如果你有能力，那能力范围内去举报他，惩罚他，这是替天行道，你的生活会更顺利的。

如果没能力，根本制服不了这个恶人恶事，那别偏激，继续行善去恶力行，一方面你的生活自动顺利幸福。另一方面，恶人恶事自动会被天惩罚，你看着就是（如果你因为媒体宣传报道，好人不得好报被勒索，以及恶人逍遥法外的事而愤青不已，那建议你持续观察，同时能力范围内按我前面说的去力行不已，结果自动逐渐明了的。切记，媒体报道的事有部分是表象，一定要有透过表象深入到根本的眼光）

。

根本如下：从没看到恶人持续逍遥过，相反都是不断受尽折磨痛苦。从没看到真正好人不断遭殃过，相反都是逐渐顺利幸福安康。

讲了这么多，其实还是讲中道做人做事，时中处理和应酬万事，成全自己，成全他人，真这样去做了，那就得精髓了，顺利健康幸福也自动逐渐在了。

另外，如果你真把第 2 条的根本都看懂了，那我相信你信道必然能坚定，接下来就是恒久的力行了，力行中自然见效果，有效果后，自动一切更顺利，那更力行，一切自动进良性循环的。

所以：请力行天道不已，改变自己的人生！

附论一：抱怨而没行动的人生一定越来越差，并且还被天唾弃的！一定想想自己：你为社会其他人做过啥？你有啥资格享福？看到人家享福你就难受而不平甚至要取而代之，人家享福那是人家有前生阴功的积累以及家族的兴盛和自己

的努力，你既然福薄，那更要通过后天自己的努力来彻底转化自己的人生！否则必然还要继续沉沦的！
切记按本文的主旨去做，否则不客气地讲，你就是社会多余的灰尘，因为走到那里就给人带去负能量，让人敬而远之，甚至直接被人羞辱！但一定请多反省自己了，因为你是自取其辱啊！从改变自己开始了！路在本文以及本吧都反复指明的，何不去力行呢？
附论二：请吧主们都注意了：
1.极少数孩子负能量异常强大，发的帖子都是抱怨过头，恐惧过头的神经帖

子。哪怕吧里有 100 个正能量的人来回答安慰鼓舞开导他，他照样我行我素，照样在那里无端恐惧和害怕。对这样的帖子必须及时删除，绝对不可手软，这些负能量异常强大的帖子，和黄色的内容一样的可怕，几乎会让所有看到的人都心生烦躁，一定及时删除了。
另外，对这样的孩子也要照顾和帮助，你就发私信给他，要他单独联系你或联系我，把 qq 告诉他。往往这样的孩子需要单独的教训和引导，甚至长久的感化才能彻底转化。而在吧里乱说乱为，则反而成为害群之马，破坏贴吧环境，让人贴吧里都不愿意来。
所以引导教育和删除帖子并举，按这个标准去折中处理吧。
2.凡是提问题的帖子则不可立刻删除，给人家出路，因为我们吧就是给人解决问题的地方，目的就是为了真心帮到人，问题解决了，帖子无人问津了，过些天后帖子自动沉下去了，这时才可删除，就是吧规里说的海底清泥制。当然确实是随便提问题而乱写几个字的帖子，那也直接删除，不用客气的。
我们吧现在处于不断成型期间，这个时候的管理异常重要，特别是我们吧主们更要带头作好了。总之，一句话激励大家，这也确实是事实：从来没有白做的善事，你的生活一定逐渐有更顺利的变化的！
请恒久力行了。最后也谢谢大家无偿的付出，拥抱下。

30.申明十五：sy 后遗症恢复的根本及症状大集合（身心性命各方面）

大家好，这次我们根据精品区申明十五这个帖子，综合讲解了 sy 后遗症的恢复问题，主要是讲明如何恢复身心性命各方面的问题。其中也有各引申的意义，也讲解如何为人处世，如何修身进阶，如何学习传统文化及信奉佛法等问题。音频内容并不涉及非常精细的病的治疗，因为病的具体治疗等问题，我们吧会不断

补充中医学习的语音文件，到时及时跟上学习就可以了。
讲解的时候，我们是根据这个内容讲解的。
这次的讲解共用了近两个小时，主要是把 sy 后遗症恢复的常见症状以及恢
复的方法综合说了下，目的是让更多人听了心里更有底气来恢复，不需要盲目害
怕和盲目治疗。同时在知道综合的身心性命恢复方法的同时，好好去落实就可以
了，一般的情况恢复确实就在其中的。
当然，情况严重或紧急或者复杂，那周围认真打听口碑合适的医生，正常合
理治疗，也注意根据实际情况和家人沟通好。
《申明十五》下载地址：
1. 百度网盘 mp3 下载地址： https://pan.baidu.com/s/1sjmFn33
2.喜马拉雅 FM 收听地址： https://www.ximalaya.com/qita/2887557/8385043
大家好，sy 后遗症以前总结过一次，写在《典型的 sy 后遗症 20 种》这篇
文章里。现在彻底再总结一次，希望能帮助到更多的人。
首先写正向的人生，这是一切的根本！而且大道至简，正向的根本是很精简
的，贵在恒久这样去力行，那人生的顺利健康和幸福快乐都在其中了。
大家不要因为正向人生的内容在吧里看过多次而觉的老生常谈。一定去力
行，只有力行久了，才能自动体会到效果，而且效果是随时间的积累而越来越大
的！
1.明善：建议读《关圣帝君觉世真经》
，才几百个字，像黑白棋子那样，把
善恶的根本都写清楚了。如果读不懂古文，那百度百科上有现代文的版本，这就
是我们吧的一个孩子去整理的。
一句话：做事要做到自己心安，不做心上过不去的事（万一不小心做过头了，
心上难安，那赶快去改正补过）。
附录：明善的深入是建立在行善去恶，力行不已的基础上的。只有行善去
恶不断落实到行动，那才能更明善；更明善了，也才能把行善去恶做的更好，
这是良性循环。
2.行善扩充善，去恶忏悔恶，并且还要惩恶扬善而行天道。
1）勿以善小而不为，勿以恶小而为之。
我们常觉的小善事做不做无所谓，做了反正当下也没好处，干脆不做，混沌

过去就算了，导致人生毫无善报和顺利，只能看着人家顺利幸福而望洋兴叹；觉
得心理不安的事做做也无所谓，反正当天没任何恶报，干脆就做了，久则行恶成
习惯，并且心里麻木，最后连善恶也分不清楚，最后必然发现自己异常倒霉，垃
圾的事始终都轮到自己，却不知道这是当年做事的恶报，毫发不爽都要自己受过
的。

2)凡事都在积累。行善真积累多了，那自动开智慧的，很多以前想不通的问
题自动能通，本来乱想浮躁的心自动能沉静而思考，本来运气差则自动开始变顺，
本来面相猥琐下流自动开始变和善喜悦而亲近人。总之，你真力行了，自然知道
我说的是实情，没任何夸张。
相反，恶事不自觉的做多了，那恶报必然也是滚滚而来，一浪大于一浪，人
生就是一场倒霉的旅途！切记，行善去恶力行不已而来转祸为福。
3)很多人不知道哪里去行善事，觉的没法帮到人。其实网上帮人戒色就是你
行善的道场！这里提供了你行善的舞台，你可在这里认真学习，彻底戒除 sy 并
不断帮助人彻底戒除 sy！你在吧里能力范围内仔细认真回答问题，真能帮助到
那位孩子，这就是行大善了。你有空时就来帮忙，一方面是自己学习生活的调整，
另一方面就是给自己不断积累正气了。同时身上有正气了，自动也知道生活里如
何来行善去恶了。生活里随处都可方便人，比如能力范围内帮家人做点事，孝顺
父母，照顾家里老人，带好弟弟妹妹上正道，公交车给老人让坐等等，总之能力
范围内不断方便人，这就可以了。如果真做对了，那心中自动生出喜悦之心并且
身心境遇自动不断改善的。
4)特别说下，去恶就是改过，每个人都有过错，关键在于发现而立刻改正之。
因为身在恶中不知恶，所以反发现自己很完美，无过可改。那如何发现自己的过
错呢？很简单，你能力范围内不断去行善，自动发现自己的过错，而且越来越发
现自己很多地方简直做的不是人，从而痛下决定，不断改正之，行善改过齐头并
进，自动就上良性循环的。
附：很多孩子通过戒色，发现自己以前异常龌龊和人渣，生出羞愧心而痛
下决心彻底改正，结果学习更好了，心态更自信了，更有青春和正气了，人生
不断开始走向良性循环。这样的孩子我遇到很多很多个了！看到的孩子更要力
行不已了！
5)至于如何惩恶扬善，则在申明十四的下半篇里有极大的篇幅反复讲了，大
家去参看就可以，这里不多说了。
3.戒 sy，不看任何黄的（成人则要节制房事，绝对不可滥交）
。
人一旦陷入淫荡的恶性循环，那整天神魂颠倒，心神外放 yy 而想黄的，必
然一事无成，毫无善报。
没 sy 前，孩子往往很纯粹，精力也很旺盛，胆气也比较充沛。一旦陷入 sy，
并加上黄毒的感染，那就完全不可收拾，整天不是议论恶心的事就是私下自己乱
想这些事，整个人必然逐渐变的猥琐下流。
单从身心而言，因为把最宝贵的精气神都外射掉了，必然导致身心各方面

的亏损，从而导致各方面的恶性循环。若从神天角度而言，则必然被天抛弃，

各方面都不顺利，不是生病就是倒霉。以我见到的孩子为例，高三复读的孩子里很多就是严重的 sy 患者啊，考运和考试发挥以及填报志愿都易受影响，这是实情，不是故意夸张。一定痛下决心，彻底戒除 sy，不看黄的，行善去恶力行不已，彻底挽回自己的一切！
所以远离一切淫荡和黄色，彻底戒除 sy ，是人生健康顺利的根本，切记！
此关不守，败类不胜枚举，并且自作孽，不可活，恶报一定要来的，是迟早的事。
那如何化解恶报？行善改过忏悔，力行不已，自动能转祸为福的！
附：至于如何化解欲望，则前面几个申明反复说的，大家去参看。特别是申明十到申明十四这几篇。
4.静存动察。
上面说的 3 点都是根本的动察，这样去做好，那根本都在了。下面这段话是为要深造中华文化的朋友写的，一般孩子做到上面 3 条确实足够了，顺利幸福自动已在其中。
如何静存？一句话：睡心于丹田。通俗点说，就是在力行上面 3 条基础上，平常有空时可逐渐把心神放到肚脐附近静养，这是心神的家，可休息静存的地方，尽量做到一念不生。如果心神外放想事了，那把它再收回来，继续放到这里静养就可以。
这步功夫就这么简单，没任何神秘的，但不要去硬做，硬做必然出问题，而是在动察做好的基础上，有空就静存，不断积累，几年下来，自动体会到效果，逐渐做事时心也能静存的。具体要深造则参看刘止唐先生书《大学古本质言》。
小结：终身恒久力行上面几点，就是人生的正道，也是天道。
切记不可心存侥幸，以为做一次恶事没关系，却不知道作恶如堕悬崖，一脚下去就进去了！
附：很多孩子普遍有这侥幸心理，切记不可的。
sy 后遗症症状：提前说明，落实上面说的一切是根本，同时落实基本的生活习惯，早睡觉，适当运动，吃匀三餐，新鲜蔬菜搭配新鲜肉类，少吃或不吃冰冻的，少吃或不吃辛辣的，开朗心情，热爱生活自然等，那一切都更走上良性循环的。
下面这些症状来自实践的总结，无任何夸张成分，相反，我见过部分孩子的情况比这里说的还要严重（另外，没症状的孩子也别被吓着了，你只要按前面说的一切作好，那顺利幸福已都在其中了）。
身的问题：
1.脱发。头发或者干枯黄细没色泽，或者油腻瘙痒；或者头顶旋涡那里开始脱，或者前面直接脱成 M 头，或者发迹线整体上移，或者就是斑秃，头发一块块掉，或者整体头发变稀薄等。

症状轻的自动好的，或者可适当搭配食疗吃。症状重的则要配合中药治疗。
这是个大问题，走到街上，大家普遍能看到头发出问题的年轻或中年男子，
早脱发的现象开始大大蔓延了，这和生活习惯差，纵欲过度是直接相关的。
2.耳鸣、脑鸣。鸣叫的声音很多种类，不列举了。总之正虚邪实而不通，是
主要问题，但具体情况需要具体分析，不可一概而论。彻底戒除而不断恢复的孩
子也很多了。
3.青春痘。这也是普遍性的问题了。一般彻底戒除改正生活习惯后，大部分
孩子的青春痘确实是自动不断好的，这样的例子我见过太多。但也有小部分孩子
的痘异常严重，并且很多年了，结果戒除几个月也没恢复的，这也有，是少数，
这少数孩子需要配合对证中医药的治疗来恢复，需要力挽狂澜。
4.上火。口腔溃疡 眼睛满血丝，干涩，鼻子呼吸的气热，牙齿色泽差，龋
齿多，牙酸软，主要是口腔溃疡问题，眼睛鼻子和牙齿的问题一般戒除后自动好
的。口腔溃疡是不可乱用寒凉药的，否则不断复发，越来越严重。问题轻或一般
的彻底戒除后自动就逐渐愈合，并且一般正常是不会再犯或很少犯的。问题重的，
则需要辅助中药治疗，往往需药寒温并用，辛开苦降。当然也有纯粹虚火而滋阴
抱阳就可恢复的。
5.鼻炎、咽炎、胃炎、十二指肠溃疡。这问题也具有普遍性，不展开讲，彻
底戒除 sy，改正生活习惯后恢复的孩子很多，也有严重的，需要中医药辅助治
疗的。中医角度出发就是右路气机逆升，在宣降右路气机的前提下，适当配合对
证治疗的药物，那是能起作用的。
6.乳房变大。对男孩子而言，这是很要命的问题，我遇到好几个了。一般都
要从肝经气血的舒畅考虑的，要顾及脾胃的基础上，从肝经论治。
7.屁股变大，肚子大，大腿变粗，脚变大，穿的鞋码明显偏大。都是内在气
血运行不畅，局部堆积过多而其他身体部分则又不足的情况。
8.骨骼细弱，头大，皮肤粗糙无光泽、黑眼圈，整个人瘦弱或虚胖。整体精
气神的虚弱，正气虚则体内垃圾堆积。
9.便秘、腹泻，或交替出现。这问题戒除后自动恢复的孩子很多，不能恢复
的，那通过适当饮食调整，同时加中药辅助也是必然恢复的。
10.尿频、尿急、尿无力、尿等待、尿刺疼、尿余沥。问题轻的或一般的确
实自动戒除后不断恢复，自己恢复不了的，则采取中医药对证的治疗，也可恢复
的。
11.手脚心出汗严重，腋下出汗重，全身动不动出汗。除了严重的需要治疗
外，一般的情况则彻底戒除后自动减缓消失的。
12.1），手脚心热，头热，盗汗热，小便黄短，人整体怕热，舌质红，动不
动容易出热汗等。这一般是人体以阴虚为主，要以阴来抱阳，如果有热，还要清

透或通畅大小便而出；
2）整天虚寒怕冷，小便清长而多，出虚汗冷汗，大便偏稀等。这是以纯粹阳虚为主，一般也是有的，现在更多看到的是上热下寒的格局，纯粹全怕冷的不

多见，往往是既怕冷又怕热，或者上面怕热，下面怕冷等。
3）另外，还有很多的阳郁！整体烦躁不安，舌红，脉偏沉燥，就是气机不够通畅而附带出各问题，需要火郁而发之，这要具体情况具体处理。
13.全身毛多，脚臭，眼眵多，口味重，口臭，汗的味道大。这些全是内在气机失调，气机推动力不强，导致局部堆积，或者没法把垃圾或脏东西及时清理出去，结果造成体内新陈代谢的动力不够，问题就来了。
14.湿诊，荨麻疹等皮肤病。这是内在气机不通达产生邪气而勾引了外在的不正之气，从而出现皮肤问题，需要中和具体考虑的，不展开讲。
15.晚上失眠，白天则困而没精神，本末倒置。一般调整期间可 9 点前睡觉，严重的则通过中药辅助恢复，而一般的则必然自动都好的，不用吃药的。
16.头晕头疼，四肢无力，腰疼腿疼，腰酸腿软等。都是人体精气被耗损，肾精不足，清气不升，浊气不降。严重的则配合适当中药辅助治疗，轻的则自动恢复，或者吃点对证的食疗也可以的。
17.过度遗精。这病我当成最大的病，尽一切心力在给孩子治疗。切记不可紧张，大部分人在开始戒除时都没出现遗精过多的事，遗精很正常，一个月 3 次内。另外小部分出现遗精过多的孩子都是随时间推移两三个月内自动好的，只有非常小部分孩子没法好，需要中药治疗。另，也可试做精品区帖子推荐的减少遗精的运动，轻柔缓慢自然做，实践证明对部分孩子有效果。
18.影响到身高。这也是一个要命的事，小部分孩子确实是真影响到身高的！爸爸都有 170 、180 甚至更高，结果他只有 155 、160 、165！那是典型的被 sy 影响到身高了。这样的孩子我也不断在遇到，虽然不多，但确实有。一定警惕了！只要青春期还没结束，那还有挽回弥补的机会！
19.前列腺疼，睾丸疼，精索曲张，小腹疼。首先一定要把心态调整好，凡是烦躁的人，焦急的人，怀疑心重的人，小事就要鸡飞狗跳的人，那往往不太好治疗。需要懂得爱，懂得吧里讲的主旨的人，那治疗起来不难的，这些病对证治疗都不难的。另外，如果问题轻，那根本不用治疗，适当运动，彻底戒除 sy，绝对不看黄的，尽量不 yy，那逐渐自动就恢复好的。
20.精黄、血精，精中带血丝、精偏稀、精子质量低。这些问题彻底戒除 sy，永远不看黄的，永远告别邪淫是根本。情况一般的都自己逐渐恢复，情况重的，则适当根据中医药辅助治疗，是可调整康复的。
21.胃口差，吃点就饱，放臭屁，胸腹肋涨满不舒服。平常则戒除后注意吃匀三餐，每天大便一到两次，开朗心情，适当运动，调整好情绪，一般是可自动

恢复的，严重的，则辅助中医药治疗。
22.阳痿、早泻、勃起不坚。这在专论五里具体全说了，这里不展开讲了，
大家可参考原文。
心方面：
23.强迫症、抑郁症。这是两个极端，前者是脑子停不下来，后者是脑子不
愿意运转。一定要自救，不要以为药能起大作用，相反，行善去恶，力行不已，

传递爱给予爱，才能让自己异常强大，而自动走出困境。很多人信任不坚，行之
不力，或者做了点事自以为做很多了，还没起效果就停止了，那都是不够的。必
须不断力行，才能自动体会到不断改变的大效果！切记了！当然严重的，可以中
医药辅助治疗的。
24.狂想症，严重疑心病。害怕自己要死掉，害怕自己得病，整天没事找事，
乱想自己出问题，搞的鸡犬不宁，没事也弄出病来：这样的人平常本来就胆小怕
事，胆气不够，又因为 sy 而把精气神透支了，所以更是杯弓蛇影，一点事都放
不下心，大吵大闹，小吵小闹，父母亲人都容易被他弄的神经兮兮。其实彻底戒
除 sy，力行上面反复说的主旨不已，恢复已自动在其中，何来这样乱搞？这些
人特别需要从检点自己，改过、行善开始落实。这些患者负能量极大，100 个有
正能量的人都不一定影响得了他，反而把很多一般的人都拖下悲观中！所以我对
这样的人以单独教训为主，教训中带引导，引导上正路，能自己挽回过来，那以
后就是正能量了，人生也就上良性循环了。大魔头能回头往往就是菩萨，可以现
身说法而帮助到其他人。所以我很愿意帮助这样极端的人。
25.没法集中注意力，心烦躁，看不进书，没法静下来工作，做事和学习的
效率异常低，整天走神，脑袋空，好幻想。原因是 sy 导致肾精异常亏损，导致
五脏、大脑的精气都不够用！
26.能力差，复杂问题则看了都感到害怕，更不要说去做了，棘手问题则想
了都感到厌恶，也不愿意想，更不要说迎头而上去解决了。
27.胆气异常小、自卑、猥琐。不敢和人正面较量，不敢自然的表达自己，
发言或大众面前做事总感到抗不住，手足无措。
28.脾气又异常暴躁，比较心胸狭窄，计较些小的让人好笑的事。总之，大
事办不成，小事则又计较而畏首畏脚。
29.没法团结人，没有感召力，更没法引领人，甚至反嫉妒那些风云人物，
总挑人家的不足。却不知道人无完人，大方向中方向能做好，同时不断这样去力
行，天就会保佑了。
30.气场很差，或者说毫无气场，周围人总要避而远之。主要是身上不自觉
透露一股猥琐之气，并且毫无浩气之充盈也。
31.交际当然更出问题，总是没法自然表达自己，因为内在浩气不充盈，非

常容易怯场或者表达严重过头，甚至腿抖动，脸部的肌肉也不自然抽搐。这需
要不断力行本吧主旨，力行对了，自动，自信而自然表达的~
32.对人生毫无兴趣，对周围的一切无兴趣，觉的生命不过如此，活的好累
好憋屈，甚至还动不动有自杀的可笑念头。主要是心神失养，好比鲜花枯萎，所
以对朝气自然等都没感觉了。只要彻底上吧里说的正路，你才会发现生命很美好，
才会真的珍惜现在，珍惜生命，并且还能成全人帮助人，自动感受到快乐幸福的！
性命方面：
33.命里本应该有的，因为你 sy 而把福气透支了，结果好运都没了。命里本

没有的恶运，因为你的透支而不自觉到来。
而行善去恶，化解欲望的人则命里没有的好运和福气通过自己的努力力行而
有了！本有的不顺利则通过自己的力行而都化掉消失了！人生不断走向良性循环。
34.被神天抛弃！凡是偷偷摸摸做的恶事都是必然被天加倍惩罚的，比如偷
偷看黄的，偷偷 sy，这和偷东西，放人暗箭的道理一样，都被天加倍惩罚的。
别以为一个人或一个小团体做的事没人知道，天都知道！举头三尺有神灵，你真
懂了，真敬畏了，真明善行善去恶，而毫发不敢行恶了，那你的人生也必然由此
走向良性循环了！
切记：天地人神一气相通，人做的每件事，神天都知道，懂得敬畏神天而
崇德修慝，这是根本中的根本。
35.家庭不顺利，家人不够健康，自己不够健康，凡事都不够顺利，磕磕绊
绊，总觉的事事不顺心，好比有人在和自己作对。其实是天的惩罚，恶运的圈子
里在跳舞，必须彻底行善改过，忏悔，从改变自己开始，才能自动体会逐渐走出
恶运的感觉。
36.性命之学的根本则落实到静存动察，动静交修上来，动则集义生气，行
正理生正气，每天不断行善扩充，改过迁善，不断落实到生活工作学习和实践
中来。静则涵养坎宫正位，先天浩气由无到有而积累不已。如此每日积累修进，
不急躁，不图快速进步，不放弃，不苟且，只是如此力行不已，则功夫逐渐自动
上身，身心自动更健康，事业生活等也更顺利，人的智慧、精气等自动也更好。
上之则希圣希贤，尽人合天；中之则有守有为，行藏不苟，福禄寿都有，而一生
健康顺利；下之亦云水心情，泰然自处，无入而不自得也！
一句话：行天道而走人生的良性循环，并落实到自己的实际生活中来，那
自己的命运必然不断变更好！
大道至简，贵在恒久力行，永无止境。
最后的补充：信奉佛法的根本。这部分内容广度有情，不做强求的，你能
入进来当然更好，一切恢复更快的。
在做好第一部分戒除邪淫并且明善行善忏悔的基础上，来信奉佛法，那必

然获得加持的，因为一切基础都打好了，佛法入手最基本的基础都打上了！学
习佛法很简单的，直接就可以入手的：
一、先可以背诵《心经》。260 个字，以慧平法师朗诵的音频为基础，好多
朋友当面都背诵给我听的，真的背诵的很好。
二、再背诵《大悲咒》。以海涛法师朗诵的版本为基础，2 分钟就背诵完的，
快的则 1 分钟多就背诵完的。另外我们吧里有具体讲解《大悲咒》的音频，是宣
化上人的版本，大家也可以听并明白《大悲咒》的基本意思，在精品区帖子里。
三、再接着可以读《地藏经》
（也可以直接上来就读《地藏经》
，也是完全可
以的）
，
《地藏经》的根本，吧里有具体讲解，在精品区，也是根据宣化上人的根
本讲解的。总之，可以灭一切罪，得一切福！

四、可以读《楞严咒》
。逐渐能背诵下来，那是更好的。
《楞严咒》的根本，
也可以参看网上宣化上人的讲解，吧里到时也会把录好的语音讲解放上来的。
这是基本的“两经两咒”，认真持诵，并能拥护佛法僧三宝，支持印经、放
生、吃素（或者锅边菜），这样去做，那更大的加持自动就在的，一切必然都更
顺利幸福的。如果确实没时间，那选择其中推荐的一个法门持诵也是够了，可以
不选四个的。
佛菩萨加持善男子善女人的原因：1.佛菩萨自己就是修六度万行的善道而成
就的。2.佛菩萨因地修行的时候发愿要救度所有信奉佛法的善男子、善女人。
请参看果卿居士《现代因果实录》
，要严持里面说的戒律，效果才显著（肉
鱼蛋、葱蒜韭菜、洋葱蒜苗等荤腥都不可吃的）
。

31.申明十六：生活饮食起居注意点

大家好，以前写过一个帖子《生活饮食起居根本注意点》
，主要是把人生最

根本的问题写了下，大家可对照着看的。
这个帖子则主要是写最基本的生活问题的，可以说无论是否生病都需要这样去做的，我自己就是这样不断要求自己去实际落实的。
正确的生活总是那么的简单、平淡、自然！如下几点是最基本的：
1.彻底戒除 sy，不看黄的。
如果已成年结婚，则必须节制房事，不可邪淫。
这是最基本的做人准则，如果违背这根本，天也必然在生活某方面或各方面折磨你。所以一定反思，生活的不顺利往往由于自己的恶习气逐渐积累成的。知之则痛下决心，彻底改正，异常重要。
附录：对身体健康的人而言，房事也要控制在一个月 3 次内，异常重要！
如果年轻时候就能这样节欲养生，那一般房事的质量会更好，身体会更健康，感情往往更长久合适的。如果能一个月两次内更好。另外，冬天最好不要房事，好好涵养身体。
如果身体已出大问题，那当然要彻底禁止房事的，已结婚或有朋友的人，则要和她（他）们沟通好的。实在避免不了，那一月一次或两次吧。
2.早睡觉，保持充足的睡眠时间。
早睡觉是指能多早就多早，8 点前更好。我自己白天能处理完事情的时候，就 9 点前睡觉或 10 点前睡觉，没处理完，也尽量 11 点前睡觉，一般我的经验是 10 点前睡觉，第 2 天精神会很充足，如果能 9 点前睡觉，那更是充沛异常。所以一定从早睡觉开始。
充足睡眠时间是指至少 8 小时。如果发育期间的孩子感到 8 小时不够，那就睡 9 小时，10 小时，都可以的！前提是早睡觉，而不是熬夜！如果熬夜了，那往往是要早衰老了，而且很难用药挽回过来的。
附录：大家看到街上脱发的人或未老而早衰的人为啥越来越多？很多就和这最基本的两条没做好有关系的。
部分朋友和我说他有夜班，那你就在没夜班的那些天 8 点前就睡觉吧，把睡觉补回来。
3.1）吃匀三餐，多吃新鲜蔬菜，不吃辛辣过头的，少吃或不吃冰冻寒凉的，少吃或不吃烧烤的油炸的，少吃或不吃肥厚腻味的东西。
2）吃饭尽量吃 8 分饱左右，最多就 9 分饱。不可吃的异常撑，那不合适的。
3）一定要吃早饭，饭后不要剧烈运动，可适当散步。
4）水果只可适当吃，绝对不可多吃！如果身体怕冷脾胃偏虚的朋友，甚至彻底少吃或不吃。
4.适当运动而不过头。

如果运动始终过头，那反而伤害身体的，好比退役的运动员那样，往往因为
精气神过度的耗损而遗留各病情的。
但也不可一点不运动，哪怕你散步或快走或慢跑，都是很好的运动，其他如
羽毛球、乒乓球、排球、篮球、足球、跳绳等运动都可以的。
5.开朗心情，并且要行善改过,永远力行不已!
很多人整天摆着一副悲伤的脸，或者总是到处叙说自己的不如意，到处充当
弱者或是被同情的对象，非常不好！你越是这样，那越加重你这样神经的趋势，
而且到处散播的都是恶之气，让人看了都要躲闪而害怕！
我反复说的，你有事就具体在吧里写出来，以解决问题的态度来正向面对生
活才是最根本的，也只有这样才能彻底走出这样的恶性循环。而不是到处埋怨，
恐惧过头，或者疯狂的乱弄乱搞，鸡飞狗跳，那必然谈不上任何恢复的，吃仙丹
也没用。因为这样的患者不断在遇到，特这里再做强调。
困难的时候越要开朗和自信的面对！否则你很可能动不动就自暴自弃而进入
恶性循环，非常不好！
那如何使自己生活在开朗的前提下更好呢？
除了不断按实际情况解决实际问题外，更需要不断改正自己的过失，忏悔
当年自己的邪恶，并且能力范围内不断去力行善事，改正过失，恒久不已去力
行，细水长流去做，把这当成是应该！当成是终身要做的根本！那人生的福泽
自动就在积累中，转祸为福也是必然的了！所以行动第一，一定按吧里的精品
区帖子去力行。
至于行善的地方则在网络贴吧、论坛以及你生活里能做事的地方都可以的，
具体如何折中取舍，如何应对万事，我在前面几个申明里都反复说过的，建议大
家参看申明十到申明十五。
特别强调：恒久的行善去恶是根本中的根本，始终这样力行，那一切的福
泽都在其中了，一定实体于身，恒久不已，效果自动来，而且越来越大的！切
记了。
6.提升自己的人生修养和境界。
这个主要靠力行善事，改正过失，恒久不已去做，才能不断开大智慧的！总
之，按这样去工作、学习、生活、读书，多阅人、多接触事情、多接触不同的文
化和社会习俗，那变化自动来的。如果能这基础上进行静存，静存动察，交修其
功，那当然更好！
同时也多读刘止唐先生的书《下学梯航》
《大学古本质言》
《俗言》等，并这
样去落实，那境界更是永无止境的。
7.孝、敬、爱！
追逐于名利权势，整天可笑的说自己很忙，是否忘记了曾经养育自己的父
母？忘记了曾经帮助教导过自己的人？忘记了用爱去反馈和帮助更多的人？

请从彻底悔悟自己的言行开始，彻底挽回自己的过失，爱是可以弥补的，

可以传递的！何时开始都不晚！那就从此刻开始，力行不已。
特把《关圣帝君觉世真经》的原话引用到这里：敬天地，礼神明，奉祖先，
孝双亲，守王法，重师尊，爱兄弟，信朋友，和宗族，睦乡邻，别夫妇，教子
孙。
8.无论工作学习，做人处世第一重要的就是紧守天理良心，那一切的安康顺
利幸福也都在了。
冥冥中自有天意，谨守天良，敬畏神天，不敢一毫违反天良的人，必然得天
眷顾的！切记了！不可因为麻木而失去天良，不可因为世俗而失去童心，不可因
为其他人垃圾下三滥而自己也去下三滥，切记不可的。其他人自有其他人的报，
你看着就是。而你自己的报则是由你所行的一切决定的，切记做好了。切记，善
恶之报，如影随行，不是不报，只是时间未到。善则吉，恶则凶，万古不移。
以这样的 8 条开导和帮助好家人亲戚朋友等，总之使周围的人都能接受良好
人生的熏陶，那你自己的气场自动也在改变中了。
具体如何落实，则以自然合适为度，不可做的让人起鸡皮疙瘩！我们是现代
人，就按现在的生活习惯做就是，但必须处处紧守天理良心，不可有一点违背的。
坏的生活习惯：
大家一定反归到自己身上，逐条检查自己是否犯错了：
1.一点小事就多想，妄想，甚至弄的鸡飞狗跳，家人朋友都跟着倒霉。这个
世界的事想再多都没用的，必须去落实。你把上面 8 条要点落实好，一般的情况
是自动可恢复的，根本不需要这样极端的。严重或急性的病才需要彻底对证治疗
的。
2.纵欲。房事过多，或 sy 过多，或整天看黄的，或者 yy 严重，甚至去嫖了，
那你等着倒霉吧。一定彻底改正、忏悔过失，永不再犯，用行善去恶来洗涤自己
的罪恶，那是完全可以转祸为福的。
3.喝冰冻啤酒，吃烧烤肉类，用冰冻的东西把热毒都关在体内，异常不好，
这是生病的大因素之一。 其他类似的乱吃乱喝的事也举一反三了，切记不可犯，
这都是自己弄出来的，比如赌博，酒吧里常去混，一晚不回家等。
4.熬夜。晚上是人体储存阳气的时间，结果该睡时不睡，则整个身体的气机
都被逆乱。
这伤害异常大，以我经验，一旦事情处理完 11 点多睡觉了，那第 2 天就精
神变差，相反 10 点前睡觉，那精神第 2 天异常饱满！
没有人希望自己头发可怕的掉吧？那就从早睡觉不纵欲开始了！
5.片善不立，不信善道，甚至诽谤神天，结果自作孽不可活，有困难、常倒
霉。 这是最重要的纲领之一，生在这个世界上，如果你不能每天行善去恶，那

到时倒霉出问题，求天保佑，天不应的，那人生常难挽回的。一定从随时能力范围内行善去恶开始了，别以为你做的事没人知道，天知道啊，人在做，天在看，天是你最大的老板啊，天只保佑善人。关圣已说了：吾本无私，唯佑善人。一定

力行了！
附录关圣原话：故君子三畏四知，以慎其独。勿谓暗室可欺，屋漏可愧，一动一静，神明鉴察，十目十手，理所必至。况报应昭彰，不爽毫发。
翻译：不要以为一个人偷偷摸摸做的事没人知道，举头三尺有神明，并且报应一点不会差的，善则吉，恶则凶，万古不移。
6. 无正当奋斗的理想和生活的信念，得过且过，做一天和尚撞一天钟。大家反思自己了，自己是否就是这样的人呢？20 多岁了，30 多岁了，是否都感觉白活了呢？
7. 从不关爱亲人，相反总认为自己出身不好，总找父母的缺点，总看人不顺眼，却不照照镜子看看自己是多么垃圾和大便。你是否就是这样呢？怪父母的人最没出息，最应该痛揍。不懂报答养育之恩的人不是人！
8. 悲观，消极。或者又自傲过头，做事不踏实，或者随意，眼高手低。是否看得比天高，却毫无实际功力呢？登高必自卑，一点点正向积累前行，那效果自动在其中了。
9.不吃早饭，暴饮暴食，或者三餐不匀，饿一餐，甚至饿两餐，非常不好。水果吃过头，垃圾食品吃过头，辛辣的东西吃过头，整天吃肉，肥厚油腻、烧烤、油炸的东西吃过头，都非常不好！
长久下来，健康被你彻底透支了，切记不可。
10.迷恋打游戏，可以不回家住在网吧。或者在自己家熬夜玩游戏看电影玩电脑。
自我反省，自我改正。
11.要么不运动，要么一运动就过头。比如疯狂玩几个小时，异常疲劳等，这都不合适。
前面已说，适当合适的运动最好！
12.总是抱怨，埋怨。充当祥林嫂的角色，最后大家都不愿意和这样的人在一起，总是敬而远之了。
抱怨的结果就是把事情弄得更差，更点火出事。冷静慎重，沉着解决问题吧，落实到实际根本中更重要。
13.总是在同一件类似的事上，不断犯同样的错误。
14.喜欢迁怒人，却不承认自己的错误。
注意：13 、14 条，不二过，不迁怒人，是圣贤教人的根本，大家也这样力行了。

出事了我们常迁怒身边的人，或为自己找原因开脱，或者乱发脾气，或者郁
闷，从来不反思自己的过错。不综合的权衡分析和把握问题，那必然下次照样再
犯，而且还会有不同形式的下下次，下下下次。
一定把这两条归到自己身上而力行了。
15.做事从来没恒心，并且遇到苦难或枯燥就不干了，经不得任何的磨砺。
前人早说过的，你挖一口井，如果半途而废，那不仅浪费人力和时间，而且

还破坏生态，非常不好。我们反思自己，是否自己始终在这样挖半口井呢？
一定寻找自己喜欢做的事，适合做的事，在天理良心的基础上，恒久去做，
做的专业精细，那你就是这方面专业的人才了！艺不压身，大家都会尊敬并喜欢
你的。
最后，每天反省自己了吗？自己人生的意义何在？价值何在？为社会或人
类或宇宙做点事了吗？哪怕为亲朋好友出点正当的力了吗？自己修身改过了
吗？还是整天混沌中在生活呢？得过且过吗？
每个人都有自己的优势和长处的，一定扩展自己的长处，提升自己的技术，
做精做细，并用天理良心为根本引导，那你的人生会不断有新突破。
所以不要自卑，多发现自己的长处，发展自己的长处，并紧守天良来处世，
那人生的进步顺利自动都在其中了。
本文讲的内容，大家要举一反三，实体于身，并这样实际去落实，那效果才
能自动不断越来越大的。玄奘法师当年说服印度僧人时说：如人饮水，冷暖自知。
你力行了，也自动知道我写的文字的实际效果的，请力行。 大道至简，贵
在恒久力行。

32.申明十七：行善去恶和静存涵养是戒色的根本，福气的源泉！

大家好，行善改过与静存涵养是戒色的根本，也是人生一切福气的根源！
一、首先解释“行善去恶”与“静存涵养”
1.行善去恶：这是动察的根本。可先看几百个字的《关圣帝君觉世真经》
，
明白基本善恶后，然后这样去力行，落实到实处。比如吧里帮助孩子不断戒除
sy，认真回答每个问题，恒久这样去做，逐渐自动发现自己各方面都进步，自
动能发现自己的不足，自动能改正，自动知道谦虚，自动知道羞愧，狂傲放肆的
心自动开始收敛。也就是说，只要行善不已，改过去恶等都自动逐渐来了，来了

就这样继续去落实好就可以！恒久不已去做，终身去做，自动一切都上正轨，自动身上体会到大效果的。
2.静存涵养。心整天在外面乱想，不是想这个就是想那个，毫无一刻的静定涵养，人生的境界没法提升的。那如何养，养于哪里？养于坎宫正位，也就是下丹田，就是肚脐那里。睡觉时或者平常没事时都可涵养心神于此，一念不生。如果心浮躁不安，那不可硬养，只是行善去恶不已，带着涵养心神于此，逐渐自动能涵养下来了。初学涵养时可用一只手轻轻放于肚脐那里，容易让心神集中涵养于此，总之以自然舒服清静为度。恒久去做，那以后身上的功夫不可限量。
这两步功夫合起来就是静存动察，交修其功了！大道至简，贵在力行。如此静存动察去做，那真是无止境的！具体深造自得则建议反复参看刘止唐先生的书：
《下学梯航》《子问》等。中华文化的精髓都在这书里，尽人合天的古圣功夫也都在书中的，好好珍惜，好好力行。
二、戒 sy 是否和行善去恶直接相关？
回答是：一定直接相关！
很多孩子屡次破戒的根本原因是正气不足而被邪淫勾引。那如何增强正气？就是每天行善去恶，恒久的做，那自动一切的幸福顺利与彻底戒除 sy 都在其中了！
不断行善去恶帮助人的结果是自己正气更足，自动能抵御黄的，自动能不想黄的，自动镇定而不会去看黄的，而且欲望自动被正气化掉，变成内在涵养的精髓，内在精髓的充实可以使脑子更聪明，外在的外化可以使人更帅气，一切都走上良性循环。
另外，帮人多了，自动知道自己应该做啥，也不会再无聊，没事干，觉得生活枯燥无味了！
三、为啥行善改过与静存涵养是人生一切福气的源泉？
前面申明里我已说过了，这个世界看起来越来越复杂了，可以说是大千世界

万花筒，肉眼根本看不透了。但再是变易也归到“简易”上来，归到“不易”上来。
“不易”的是啥？行善福报，作恶祸临，万古不移！
“简易”的是啥？紧守天理良心，不可一毫违背，成全自己，成全他人，终身落实，那人生的幸福安康自动在其中了。
并且天地人神一气相通，人在做，天在看，不可一毫违背天良，如此恒久力行，并且扩充善去除恶，这样去做，天自动眷顾赐福给你的。天要你福，你能不福吗？天要你亡，你能不亡吗？我常和身边的好友聊天说，人后面还有一个最大的老板，那是谁：就是天！关圣已代天说了：吾本无私，唯佑善人。请力行不已，

实体效果于身。
四、我们吧为啥要反复强调按天理良心做事？
因为这不仅是立吧的根本，而且是世界迁隆的根源，不可一日不讲。而且极
平淡而极神奇，真这样去恒久不已力行的人，必然自动身上体会到效果，任何苦
难逐渐都可自动化掉的，贵在正确的道路上恒久不已的力行，那效果自动逐渐
来的。
切记不要认为自己是很善良的人，认为自己善良的人，普遍还没扩充善气去
力行过，真去力行了，必然发现自己有很多不足，绝对不会再自恋的认为自己是
善人了！并且越力行，越知道自己的不足，
而且每天力行，其味无穷，一天不做，反觉得心里空荡荡的，这就上路了！终身
离不开了，终身的福气也都在这里了。
五、在哪里行善去恶？
作为自己有 sy 的人，那自己彻底戒除 sy，同时不断在贴吧帮助其他孩子不
断戒除 sy，认真仔细回答每个问题，这就是给自己积累福气了。
很多孩子回答问题异常简单，几个字或者十几个字，那我可直接告诉你，你
回答一万个也没用的，根本帮不到任何人的回答有啥用？甚至是为吧里增加垃圾
的负担了，所以即不利于自己，也不利于其他人，还对吧里的质量造成影响，三
全齐不美！所以一定认真仔细回答每个你能回答的问题了。
另外，生活里能力范围内的好事都可做的。只要你是有心人，那自动会发现
你适合做的，可以做的善事。同时紧守天理良心，不可做狗苟蝇营的事，举头三
尺有神明，人在做，天在看，善恶之报是毫发不爽的！不是不报，只是时间未到！
切记如此落实，自己的幸福顺利都是自己这样行出来地。
最后，认真工作，善待家人朋友，自然生活，这就是最起码的做人要求。
真心祝福大家一辈子都过充满青春 自然 童心 善心 大爱的人生！
附录：解答疑问
1.没勃起要自然等待勃起。一般没勃起的问题，或戒除后反而没勃起的问题

都需要自动来恢复的，不可心急焦躁而乱吃药弄地鸡飞狗跳，整天紧张过头，甚
至啥事都干不了，而只是想这事，那是最愚蠢的行为，恢复必然更慢。该做啥事
就做啥事，同时能力范围内不断帮助吧里其他孩子彻底戒除，效果必然更好。
2.锻炼过头导致力气更少，人更没精神。运动绝对不可过头的，否则就是伤
阳了！切记了，这很重要，不运动当然不好，但运动过头同样出大问题的。
适当运动吧，比如慢跑或自己喜欢的球类运动等，不可过头。
3.如何化解 sy 的欲望冲动？这问题强调一万遍也不过头的，吧里的精品区
帖子反复说的就是这条。注意不断帮助其他孩子和你一起彻底戒除，每天都这样
去做，你自动发现自己越来越稳固，自动彻底戒除得。

切记，恒久力行，不可懈怠，那一切的顺利也都在了！
4.身边的鸡朋狗友动不动去嫖！身边的朋友也有这样的不良习气。前者必须
永远远离。后者要规劝他，并教给做人基本道理和善则吉祥，恶则凶，人在做，
天在看的大道，并自己力行不已。
这种场合是不可去参与的，人在做，天在看，想想都恶心，切记了！为人不
正派，那就等着倒大霉，必然的事。吃喝嫖赌毒都是动不得的，否则害惨自己，
害惨家人，甚至害惨朋友亲戚。走正道，守信用，脚踏实地，恒久力行不已，人
生的顺利幸福自动在其中。
5.关于片善不立的情况。以前是否片善不立，甚至常不自觉在行恶呢？既然
现在知道天道根本了，那一定力行善事，改正过失，不断来弥补自己的一切了！
行动第一，每天都要行善去恶不已，积累多了，效果自动越来越大的。
6.见善则喜，闻过亦喜。行善多了，看到善人善事，自动真心喜欢，看到恶
人恶事则自动讨厌并远离及能力范围内去纠正。并且人家真指出自己的过错也是
真心喜欢，真心改正。 这是自动的效果，力行多了，自动有这样的胸襟得。
7.诉苦过多。很多朋友一说自己的委屈就是成箩筐的，说一遍还不够，最好
是整个世界都知道，这样的心态非常不好，到处散播负能量的结果必然是加重自
己这种负能量，同时也让听者异常讨厌和烦恼。
正确方法讲过很多遍了，就是吧里把你实际情况真实写出来，有问题大家
一起解决，同时按吧里精品区行善去恶的根本去做，那人生不就自动走上良性
循环了吗？所以一定从力行天道开始，大道至简啊，关键是力行，那效果自动
来的，行一分善行，自动生一分正气福气的，可以逐渐把自己的罪恶冤孽都化
掉。
8.真正的“漏”！ 真正的漏是指自己做了恶事，不管是有意的还是无意的，
只要做了，必然抵消很多善果的。所以行善去恶是双向的，两手都要硬。
9.行善不需要摆着严肃的面孔，行善绝不会贫穷，更不需要超出你能力范围。
正确的应该是能力范围内行善去恶，并且扩展自己的能力，那自动上良性循环。
正气，自然，开朗，乐观，爱好自然的生活，劳逸结合，张弛有度，恒久力
行，细水长流！做一个有正气的现代人：行善务实 热爱生活！相信你的一切必
然更顺利幸福的！

10.欲望如何化解再次大解释！
1)这个问题必须正视的。凡是行善去恶多，心地纯真的人普遍欲望少而正气
足，人生有自己的抉择，并且生活整体上更幸福自然。而一旦受过黄色污染，并
且 sy 过多的人普遍心神不定，容易 yy，整天想和做着恶心的事，到时各不顺的
问题都出来也是必然的事。

2)人每天吃饭睡觉休息好，是必然产生后天欲望的。如果不能化解掉，那必然坐立不安，淫心叠起的，那如何化解欲望？吧里反复强调的：行善去恶，静存涵养。
行善去恶落实到网络贴吧、百度知道、论坛里不断帮助其他孩子和你一起彻底戒除 sy 上，落实到生活里能力范围内不断自然的行善上，落实到每天自然反思自己的过错并改正上。
静存涵养则是涵养心神于下丹田就是肚脐眼附近，不可硬压，心神要跑出来，则自然收入此地，随放随收，逐渐的心神自动能更镇定。这步功夫不可硬做，只能行善去恶不断力行积累地前提下，不断带着做静存涵养的功夫，那就可以的。
这就是静存动察，本末交修了。
3)心神更镇定静谧，外表更帅气英俊，人生更明锐智慧，更顺利幸福都在行善去恶，静存涵养里了。不断去落实，自动知道我的话不是骗人的，也不是夸张的，而且落实越恒久，越体会到其中的大效果，而一辈子越愿意如此力行，那人生就走上良性循环了！
4)很多事正面直接解决不了，通过行善去恶，静存涵养，提升自己的人生境界后发现自动能比较有把握的解决。其实不仅自己的人生境界与处理事情的能力提升了，更能运筹帷幄了，而且更得神明眷顾，福气和顺利也自动来的。
注意：这里讲的是儒家的静存动察功夫。若是大乘佛法静存的根本，则不是从这里入手的，请看大乘佛法版块里的内容了。

33.申明十八：静存的要点和误区。
提前申明，这篇文章和上面这篇文章一样都是从儒家的基本功夫讲的。若是大乘佛法的静存根本，则请看大乘佛法版块的内容了。
大家好，这篇文章是必须来写的，因为吧里小部分的孩子也有在做静存功夫的。
特申明：文章所讲的静存涵养的功夫不需要去硬做，能做就做，不能做则不做也可以。但行善去恶，恒久力行的根本则是万不可丢的，每个人都要力行的，这是自己顺利幸福的根本，也是成己成人的根本，也是做人的根本，切记了。
静存是绝对不可出错的，一出错就弄出严重问题来。但大家只要看下面的方法做，那一定不会出问题。
一、静存的概念
静存是指把心神收到坎宫正位（肚脐附近）来涵养心神。通过这个存神养气的过程，来涵养本源。所谓存其心，养其性，存心养性即所以事天，为深造中国传统文化的入手功夫。
二、静存的前提：行善去恶恒久行

静存的前提是动察。行正理，生正气，必须恒久行善去恶，明善诚身，每天
都力行不已。这是一切的根本。如果不做行善去恶，改过忏悔的根本，那根本没
法静存，静存的效果是零！
这两条合起来力行不已，就是静存动察，交修其功。
三、静存的根本
静存的根本是把第二条说的行正理生出的正气存养下来，并且由无到有，由
弱到强的扩充壮大，尽人合天，孟子所谓吾养浩然之气是也。如果都没浩气，那
如何静存？所以第二条是一切的根本，是做人的根本，是幸福顺利的源泉，也是
我们吧的根本。
四、静存的误区：这条大家仔细看，最重要！
1.如果不恒久做行善去恶的根本，那不要去静存，必然出问题而走偏。
行善去恶恒久行，明善诚身定指归，这是一切的根本，不可一日不讲，不可
一日不做。
2.存的是心神，不是硬压气！切记不可搞错。
你自然呼吸就可以，万不可去压气的，压气就出严重问题!正常人都没的做！
呼吸一定要自然，任它自然呼吸，顺畅呼吸，不要去管它。切记了，不可硬压气。
3.不可硬压硬搞硬弄。
中国文化最怕硬搞硬弄硬压，切不可这样，那害惨自己的。宁可不静存也不
可硬搞硬弄的，切记了。如果硬把心神存下来，存不下来也硬存，那必然导致身
心都出毛病，正常人都没的做，万不可的！一切都要以自然舒服舒畅为主。
4.一切以舒服自然为度。
存养过程舒服自然，虚无清净，那就继续。如果有点不舒服，那立刻停止，

不要再静存。适当散步慢跑就可以了！
这条做好了，那永远不会出问题的。
5.存不下来咋办？
存不下来是正常的！你继续行善去恶就可以，不断去做。同时带着静存，
能存一分钟算一分钟，逐渐自动就能存下来了。心神要跑出去妄想，那把他收
回来自然清净涵养就是了,不可勉强，要像照顾婴儿那样柔顺地顺着他才行的。
6，如果确实不想静存，也可以的，不用勉强。
正常行善去恶，明善诚身，紧守天理良心，把工作学习事业都作好，成全自
己，成全他人，那也当得上一个“人”字，一切也必然逐渐顺利幸福的。
五、小结
这篇文章不长，但其实已把中国传统功夫入手处讲了一遍，大道是至简的，
关键在于正确的恒久力行，概括的讲：
1.行善去恶恒久行，明善诚身定指归，这是一切的根本。

每个人都要这样做的，这是做人的根本，也是自己幸福顺利的源泉。
2.在此基础上，能按本文所讲的静存涵养，存神养气那就更好了。
但不勉强，也不一定要做，并且不可出偏差。只要你是舒服自然做的，那不会出问题的。万一有不舒服，立刻停止做，永远不要做，那也不会出任何问题，可放心。
3.如果能按上面说的静存动察，恒久力行，那功夫是会永无止境的。

34.专论一：睾丸疼、精索曲张疼
大家好，以后我准备逐渐写专论，把主要的 sy 后遗症的问题逐渐都写下。
因为昨天又有个孩子来问我关于精索曲张的问题，所以决定先专门写这个问题，主要是为了提供正确的思路，从而没必要引起恐慌害怕。网络上的话或医生的话，往往带利益的关系，所以极力要精索问题的患者去手术，并且还恐吓患者说会不生育。这样骗人害人的人必然要受天惩罚，迟早的事。
下面，我把这病的病因、预防方法 以及是否需要用药治疗的问题都说下：
1.病因。sy 或房事过多引起肝木气血不荣不通畅，导致睾丸上的各管道出现气血不通而成团结在一起或管道严重变粗大的现象。这现象，我们现在都叫精索精脉曲张。
2.预防和修养。彻底戒除 sy，永远不看黄的，成人则节制房事，正心做人，力行善事，改正过失，化去欲望，那必然不可能得这病的。同时可适当运动，以不过头，能力范围内为主。
3.恢复方法。
1)即使已得这病，只要不疼，同时也不肿大严重，那只要彻底落实第 2 条，适当慢跑，打球，做八段锦的运动，那逐渐自动也康复的，可放心，根本不用手术的。
2)疼痛严重或已经有很大的成形的结果的（比如像小手指头这样粗大的结聚），那需要治疗。
并且一般要选择中医药（当然要选对医生，现在中医里的败类很多，要谨慎选择，打听患者口碑好的中医生）。中医药则通过畅通肝经气血来调整，在巩固正气的前提下，化去淤浊并畅通气机，而且可先吃汤药而后用粉末来巩固结果并逐渐消除积聚，做到基本平复如初。当然这需要一定时间，但有利人体的完整和机体的统一和谐。
再次强调：一般的精索曲张，都是不用治疗的，彻底落实第 2 条，自动就好！问我的孩子绝大部分都是只要彻底落实第 2 条就自动好的！只有个别严重

的孩子需要给药治疗这问题。
西医治疗方法采取的是手术，而手术的复发率是很高的，所以不到万不得已，确实不要盲目手术。
最后附录几点基本认识：
1.本吧根本的主旨不能丢，这是立吧的根本。无论是否得病，大家都要捍卫本吧的根本，一起做本吧的守护者，从而成全自己，也帮助到更多孩子。
2.不要无缘无辜怀疑自己有这病，根本没必要的，问我的孩子基本都是好的，不需要吃药治疗的。请参考我上面说的内容。
3.站着能摸到粗大管道，躺下摸不到管道的问题更不需要治疗。这说明人体

的气血是通畅的，只要彻底戒除了，那逐渐自动站着也摸不太到的。（站着由于重力的作用，能摸到些管道是正常的！）
4.只有一点点疼的问题也不用管它，彻底落实上面说的，逐渐自动也不疼的。如果还要 sy 或很淫色，那必然真变严重，切记。
5.关于只是睾丸疼而精索很好的问题，中医药通过用药引入肝经气血，并用以核治核的引经药，而且五行统治，也是可对证治疗逐渐恢复的。

35.专论二：前列腺疼、尿不尽、尿无力、尿刺疼、频繁、尿滴白

大家好，这问题是必须彻底来说下的。
1.前列腺疼和尿疼的问题：这两个问题，急性严重的，遇到一般就会给药治疗。轻微疼的，那彻底戒除 sy，不看黄的，调整生活习惯，不吃生冷的，不吃辛辣的烧烤的，禁止房事一段时间自动逐渐好的。
2.尿不尽，尿无力，尿频繁的问题：绝大部分孩子彻底戒除 sy，改正生活习惯后都能自动恢复的。个别孩子恢复了几个月也不能康复的，那也会给予治疗。
3.尿滴白的问题：只要没严重出现并且不疼，那逐渐也自动能恢复的，这是人体在自动排除淤浊。多次出现并且还带刺疼的滴白问题需要给药治疗。
总之，强调：
1.不要动不动怀疑自己是前列腺炎！一般不疼的，不难受的，都逐渐自动恢复的，不需要治疗的，需要的是彻底落实反复强调的一切生活习惯。
2.一般的问题不需要治疗！彻底按吧里说的改正生活习惯，一切落实好，那自动就逐渐好的！行动第一。
3.疼的重的，甚至放射性疼的，难受刺疼的，那需要给药治疗，但这只是极少部分的患者才遇到的。
4.不可无辜害怕。正气强了，胆气壮了，必然病好得更快。胆小猥琐的，必

然恢复慢的。
所以一定要明善行善改过忏悔，在吧里彻底戒除 sy，同时也帮助和鼓励其
他孩子彻底戒除 sy，这样按天理良心做事，扩充善气了，必然正气更强，恢复
更快的。行动！

下面，把主要的治疗思路讲下，也是中医知识的普及，作为患者鉴别药是否
对证的最好方法是吃了药是否舒服，不舒服则停止吃，那永远不会出问题！最怕
是硬吃，那是真出问题的。这也是反复强调的问题。（当然有些药医生会交代人
能承受的副反应，那是正常的）
一、如何止疼和消除不适？
一般通过行气血并驱除下焦湿热的方法，并要缓肝木之急，这是治标，但
也重要。
可选用的药如下：
败酱草 益母草 生苡仁 柴胡 白芍 甘草 枳壳（偏寒则加用小茴香 炮姜等
温性行气血之药）
二、如何治本？
这是中医的特色，中医是可根治严重的此类问题的。主要通过升达脾胃气
机，运化肝肾之气，并升提大气扶正并且降右路气机形成循环。
可选用的药如下：
苍术 白术 藿香 佩兰 桂枝 当归 黄芪 沙参 肉桂 黑豆 杜仲 砂仁 杏仁
（虚寒严重的可加熟附子，但市面上附子的质量普遍差，所以一般不用）
三、如何应对复杂情况？
人是活的，所以病情也是灵活多变的，这就需要以人为本来治疗疾病，这
也是中医的大特色。中医是在阴阳五行六经的基础上来综合治疗的，是可应对
复杂多变的情况的。
病机分析大概剖析如下：
1.调达肝木，分清甲木和乙木，分别可选用柴胡 白芍 枳实 甘草；桂枝 黑
豆 当归 地黄。
2.健脾除湿，升清可选用苍术 生白术 茯苓 生黄芪，降浊去除湿热可选用
用牛膝 生苡仁 车前草 败酱草。
3.巩固肝肾阴阳：选用杜仲 桑寄生 菟丝子 女贞子 熟附子 肉桂 枸杞子
黑豆（肝木逆生相火并封藏坎宫正位。注意：标证严重时不可盲目用，否则出问
题）
4.宣降肺金，金生丽水：可选用桑叶 杏仁 琵琶叶 生山药（一药多用）侧
柏叶 白果壳。
5.下病上取，治疗心火心血并平调整寒热：选用龙眼肉 生地 桂枝 党参 枣
仁 灯心草 木通 连翘 栀子。

6.行气活血温通去热脓：选用败酱草 益母草 小茴香 郁金 冬瓜子 通草 桃
仁 赤芍 炮姜 白茅根 蒲公英。
综合根据这几大问题，分析患者的综合情况，辨证论治来综合应对给方药。
四、治疗如何收尾？
对严重情况的患者，治疗后不仅身体都好，疼和难受都消失，开始有力气，
胃口逐渐正常，而且还需要继续给他巩固一段时间。这时则可把药方打成粉末，

扶正气，畅通气机并扫除余邪，这样来处理就相对更牢固。即使有不舒服的复
发，也只要适当处理就可巩固住。
五、患者的注意处：彻底戒除 sy，不看黄的，多行善事，改正过失，减少
yy，适当运动，开朗心情，早睡觉，新鲜蔬菜搭配新鲜肉类，少吃或不吃辛辣、
烧烤、冰冻的东西（犯病时则绝对不可吃！）把这些基本的生活方式作为一辈子
的根本来落实，那其实一辈子的健康也都在其中了。

36.专论三：遗精治疗
大家好，昨天又有孩子问我遗精问题，我是迫不及待必须来写这个专题了。
大部分孩子彻底戒除 sy 后不会遇到遗精多的问题，而小部分孩子则遇到这
个问题，这是很让患者苦恼的问题。具体叙说如下：
1.遗精一个月 3 次内正常的。
2.一部分孩子，彻底戒除 sy 后，一到六个月内都没有遗精，这是很幸福的
事，因为精关稳固，这是最好的。
3.有部分孩子戒除后一个月内会有遗精，但一个月在 3 次内，那也是很正常
的，可放心。
4.有部分孩子，戒除的前一个月遗精 4 到 6 次的样子，下个月或下下个月就
自动减少到一个月 3 次内，那也是好的。
5.有小部分孩子，戒除的前半年一直都遗精多，每个月都超过 6 次，但逐渐
自动好了。这是很侥幸的好，但也真心恭喜！能好就是好事啊。
6.另有小部分孩子，则遗精多的问题就是不肯好，这成了恶性循环，身体恢
复相对也慢。
前 4 条或类似前 4 条情况的孩子，那可放心，你的一切都可接受，是很好的。
我们这文章是专为第 6 条的孩子准备的，如下：
1.首先做贴吧首页上方中间精品区，两个精品帖子里说的减少遗精的运动。
按轻柔缓慢自然的做，最好带太极拳的意境来做，那里面有个太极拳的视频，
大家可参考那境界。
其中有部分孩子不需要吃药，他做对运动后，坚持做，结果遗精就自动好了。
有部分孩子则开始做有用，后来用处不大。另有部分孩子则做了根本没用。

出现这样的情况一般两个原因：

一是没做对要求，做错了，结果加重遗精。二是这运动对他的身体来说确实不起作用。

2.对运动没作用的孩子，则需要给中药治疗，一般给药有汤药 粉末 中成药，或同时给。

这里我要说的是，孩子自己一定不能放弃，无论如何，首先要有鉴别力，鉴别中医生的能力，如果认为他医德和医术都是过关，那要坚持治疗的。

我手头治疗的有极度遗精重症的孩子，基本都是两天一次甚至连续天天遗精几年的，而且还不方便吃汤药，结果通过中药粉末的治疗，逐渐彻底恢复到一个月 3 次内的。当然这是给他们长期巩固，几个月甚至一年多的吃粉末，不仅治疗好遗精，而且把身体的亏损全部都弥补起来了。而且救人救到根本上，彻底从自私阴暗中走出来，开始帮助其他孩子戒除 sy，这样人生也进入良性循环了。

所以大家要有信心，不可因为一时的无效而懈怠，要主动和我沟通，写私信给我，或发邮件给我，或吧里@我，我会具体处理的。如果你不联系我了，因为我每天要处理上百个问题，那根本没法主动联系你了，所以一定要主动。切记了。第一次给药吃了没作用也要联系我，我会根据你情况调整的，临床从来不是完美的，往往是有曲折和波动地到达最后终点。

3.具体的例子我这里不说了，以后要恢复好的孩子自己来说吧。我就把给药的思路说下，也是对中医药临床知识的普及：

1)调整右路气机，宣降三焦。对舌苔厚的患者，这条必须用上，使金水可相生。

根据舌苔的黄白厚腻选用：白术 藿香 苍术 杏仁 枇杷叶 竹茹 陈皮 生苡仁 泽泻 沙参 芦根

2)调整左路肝木气机，并注意润木。

根据具体情况选用：当归 白芍 柴胡 桂枝 防风 山萸肉 黑豆

3)注意滋心血，以养心火，如此心神可静定。

根据寒热虚实选用：龙眼肉 酸枣仁 柏子仁 生地 灯心草 木通 丹皮

4）调整脾胃生降气机，并注意用生山药收脾阴并降肺金。

具体根据情况选用药：生山药 生黄芪 白术 茯苓 甘草 苡仁 干姜 葛根 陈皮 沙参 太子参 党参

5）滋肾水，潜伏肾火，注意水火互宅互根。

根据具体情况选用：黑豆 熟地 枸杞子 补骨脂 肉桂 熟附子 泽泻

6）注意肝木逆生相火，此为生生之根，其机在木。

补木气选用：杜仲 菟丝子。

7）注意封藏阳气。根据具体情况，选用：芡实 金樱子 生牡蛎 。
8）注意清理标实之症：湿热、淤血、痰湿等。
具体则根据五行来清理，比如肝木的湿热 下焦之湿热等，总之气机宜宣达。
败酱草 蒲公英 益母草 栀子 丹皮 苦参等

9）注意六经与五行的联系。把《伤寒论》的六经提纲和上面前 5 条说的《金匮要略》的五行辨证的精华结合起来应用。做到表里虚实寒热阴阳的协调。
10）中医的根本：性命之学。
人得天中正之气而生化，有其祖窍也，由先天而后天，则乾坤纯阳纯阴转化成坎离，坎离水火互宅，运转一气则生化五行，五行运转则五官百骸皆生也，此为顺生，文王定之为未既。
若复性之功则必集义生气，涵养神气，动静交修，以性止心，以心养性，久之，则水升火降，水火即济，三家归一，则有诸己，先天复还，涵养先天之“中”，更加集义之功，广积阴功，以观音大士大慈悲心 大广大心 大方便心 大柔和心 大清净心来要求自己力行，则中国传统文化就可由此真入门了。形色皆天性，以后境界无穷，唯在自己深造，成己成人成物参赞化育，与天合德。
《易》曰：
“卷之而退藏于密，放之而弥六合，此之谓也”。
孟子曰：
“存其心，养其性，存心养性即所以事天，万物兼备于我，吾养浩然之气”。
养浩然之气而不动心，确为古圣嫡传。愿与诸君共证实境。
4.最后要说的是孩子需要注意的问题，这是根本，否则没法好的。
1）彻底戒除 sy，永远不看黄的，必须。不可有一次！
2）一定放松心态，把更多的忧愁无聊的时间用在鼓励和帮助吧里的孩子彻底戒除 sy 上来，行善改过者必得天助，你的病迟早能遇到善缘而帮你解决的。这是做人的根本，绝对不可错。这是天道，也是立吧的根本。
遇到不行善的人或道德败坏或傲慢自以为是或心胸狭隘的人普遍不好治疗，心性不改则药不灵。因此从行善明善改过开始做了！
3）大部分孩子都是自己好的，不用吃药。所以不要急，心态不要差，也不要害怕，往往越害怕越出问题，正常面对就是。
4）主动联系我了，我一旦确定你的情况是需要给药治疗的，就会无偿给药方。但你需要主动把服用的情况告诉我，一般何时遗精了，药是否服用舒服和有效等都要说的。否则失去联系了，我想帮你都帮不上！一定做一个对自己负责的人了。
另外，药作用不明显也不用抱怨和急噪，我根据情况再正常调整药就是，总

之这病，我会把我所学全部用上来帮助你恢复。
按：这篇文章只是通俗介绍，具体顽固性遗精的问题请看专论十、十一、十二、十四。

37.专论四：脱发治疗
大家好，几乎每天都在遇到脱发问题的孩子，所以必须认真来写。前天收到一个严重脱发孩子的邮件，信里和我说了他吃粉末的效果。这事更坚定我必须来

写出来。
具体情况如下：
1.大部分孩子问题很轻，彻底改正生活习惯，永远不 sy，彻底永远不看黄的，早睡觉，适当运动，能力范围内力行善事，改正自己的过错，头发就自动不断恢复了。
这样恢复的孩子是大多数，相信吧里就有很多孩子有这样的恢复经历。有个别孩子连白头发也都恢复了！
2.有些孩子则比较重，要配合粉末辅助治疗；
3.有些孩子则很重，必须吃汤药一段时间，并且用粉末巩固住效果；
4.有些孩子则全身都是病，只是脱发等情况比较突出，那需要自己彻底一切都落实好的前提下，综合考虑给他定药治疗。
5.有些孩子则最重，心性有问题，自以为是，傲慢疯狂，迷恋色情，片善不为，自私自利，不信天道。这样的人基本没法治疗，这是天的惩罚，也不用给药，给了也不灵。一定要等到他彻底忏悔自己过错，从新做人，那时给药才灵。
中医学是通天的，不信善则吉，恶则凶的根本，那做人的根本已丢失，药必然不灵，患者很多苦头必然要反复的吃。所以大家一定要从行善改过、忏悔明善做起，那一切才有根本。
具体给药的思路如下，这也是对中医学知识的普及。分两类叙说：
1.油性过头的脱发
肝木升腾太过，同时肺金不能收降，则表现为油性过头的脱发。严重的则整个人都油腻腻。
治疗方法：
1)滋润肾水，涵养肝血，潜伏肝气的过头升腾，使左路有涵养，能镇定，同时可稍佐畅通气机的药。
选用：女贞子 旱莲草 黑豆 黑芝麻 枸杞子 当归 白芍 首乌 熟地 生地 山萸肉 酸枣仁；白蒺藜 香附。
2） 收敛肺金 潜伏相火 降心火 润心阴 通降胃气。
选用：沙参 杏仁 五味子 山药 麦冬 天冬 侧柏叶 柏子仁 白芍 绿豆 枇杷叶 法半夏 生牡蛎 玄参。

3)旋转中焦脾胃，阴阳双顾及，并且通畅气机。
选用：白术 茯苓 葛根 党参 太子参 甘草 扁豆 苡仁 陈皮 炒麦芽 石斛
玉竹 大枣 生姜 干姜
4)补木生相火，可微微用点：杜仲 菟丝子 肉桂。
5)畅通一身气血，作为辅佐：姜黄 香附 佛手 大腹皮 桑叶 红花等。
2.干燥枯萎的脱发
1)病机：中土脾精和肝木不够滋润，升腾无力，甚至肾中火气不足，导致精
气没法上输（也有可能道路不够通有阻碍，具体情况则具体分析）
。
2)治疗大法：要水生木，木生心火，心火生胃土，胃土运化食物精华/木生

肾中相火，相火生脾土，脾土运化胃土消化的食物精微到肺金，完成土生金的过
程，而后金生丽水，潜伏入肾，进一步温暖的肾水又来生木，进入上面说的循环。
3）选用药：黑豆 首乌 熟地 生地 肉桂 补骨脂 仙灵脾 杜仲 菟丝子 桂枝
当归 生姜 大枣 白术 茯苓 甘草 党参 太子参 沙参 杏仁 生黄芪 葛根 陈皮
等。具体根据阴阳虚实的情况来选用，不可鲁莽。
另外：如果是气机不通而引起的枯萎脱发问题，则只要拨通气机为主就可以，
自动能生化的。
最后要说的是：
1.治病修身，做人处世，成家立业等一切都要归结到行善去恶，惩恶扬善上
来。这是人生的根本，也是本吧的根本。行善最乐，知足最乐！有这样的心态，
那邪气就很难侵犯。
2.世界上最大的恶是不信天道，认为做恶无所谓，认为行善没福报，所以恶
事尽管做，善事半件不想干，以为天道为高远，神明为恍惚，所以无恶不做，
无所不为，那迟早必受大惩罚。人在做，天在看。时刻要心存敬畏，敬畏神天
的明察秋毫，那修身自动能上路，做人也自动一切都逐渐顺利幸福的。
3.刘备所有的话我们基本都记不得了，但使他起家做一翻事业的根本的一句
话我们却都在传诵："勿以善小而不为，勿以恶小而为之"。无论你的人生是干
啥职业的，请都从这句话开始力行！
附录——食疗：
1.每天早上喝一杯温的豆浆，这适合每个人的，这是五谷杂粮，一般都可吃
的，对头发滋润有用。
2.每天吃大核桃肉 3 到 5 个，只适合怕冷的人，舌苔必须不厚腻。怕热的人
不可吃！这不仅对头发有一定用，对腰的空疼也有用。大核桃肉可生精髓，并去
腰间死血，而且对恢复记忆力有大用。但不可 sy 一次，否则 100 天都白吃。
3.三豆饮：绿豆 30 克，黄豆 30 克，黑豆 30 克。大火煮开，小火煮 30 分钟

左右，喝水，可加点白糖调味道。很怕冷的人不可吃，否则出问题。不怕冷的人很合适吃，怕热的人也合适吃！

坚持吃这个对头发恢复必然有用，对身体的烦躁虚热也大有用，而且能滋润人！

补充：对于舌上顽固的腻苔化不掉，而脉力又基本充实的掉发严重或者头发油腻的情况，存在痰湿阻止三焦不畅，不能输达精气至头部的情况，要选用柴胡达原饮加味方来通调三焦。

具体以后我们再专写文章来论述。

38.专论五：阳痿、早泄、无勃起、勃起不坚、弱精症、不育症

大家好，这是一个很多人都极度关注的话题，我见到的孩子往往是担心过头了，结果反而导致恢复更慢了。

另外，一般的医生对此很有误区，动不动就乱说是肾虚，随便补肾，结果乱补一气，越补越出问题，甚至补出遗精过多问题，或更不能勃起的问题，所以必须具体来说下。

一、先讲最根本的生活习惯等问题，这是一切恢复的根本

1.永远彻底戒除 sy，永远不可看黄的，第一重要。这条不落实，那一切都是零。偷偷摸摸做的事，神天都知道的，切记不可苟且行事了。真明白天人一气的道理，那根本不敢手，也不敢看黄的，哪怕平常做事也时刻知道敬畏和检点的！真这样时刻检点落实了，人生的幸福和顺利不自觉就在其中了。因为神天只保佑按天理良心行善去恶不已的人。

2.二十岁前不要有房事，好好保养作善。20 岁后如果有房事了，那要节制房事，一般年轻人 10 天左右一次，或 10 多天一次比较好，总之能少则少，保证质量的房事才合适。特别强调：如果你已身体严重透支，那没资格房事的，禁止房事，这是恢复的大重要的地方！切记了。同时和妻子或女友沟通好了。如果房事质量很差，那不如不做来彻底恢复。或者实在不行，那一个月 2 次内也可以的。

3.能力范围内力行善事，改正过失，并且要恒久不已这样去做。这是一切顺利幸福的根本，也是避免任何无妄之灾的根本。具体点说，则要在吧里自己彻底戒除的前提下，帮助其他孩子彻底戒除 sy，并且把这事当成自己的责任，恒久这样去做，同时生活中也本着这样的根本去做人做事，那自己的福气也必然更大的，一切幸福也自动都在其中了。大道至简，关键是力行不已，那效果自动才能体会到的。

强调：行善和去恶是同等重要的，我们吧里绝对不提倡做老好人的，不辨是非，不分事情轻重大小来折中权衡处理的话，那好事也被做成坏事。

我们吧提倡的是：做行善去恶的人，惩恶扬善的人，并且能力范围内做，而
且不断扩展自己的能力，那就永不止境，形成良性循环了！
4.1） 早睡觉。10 点半前睡觉比较合适，并且越早睡觉越好！
2）适当运动，但不要过头；开朗心情，但不要狂妄。
3）吃匀三餐，但不要暴饮暴食，要吃早饭！少吃或不吃零食，少吃辛辣
的，少吃肥厚的，少吃或不吃冰冻的，少吃或不吃烧烤的！少抽或不抽烟，少
喝或不喝酒。
4）少无聊，多充实自己的生活，多行善去恶，多培养良好的生活情趣，
比如爱大自然，学专门的技术或艺术等。
切记注意：这些内容很平淡，贵在落实彻底，真作好了，那一切必然顺利
的，神奇的效果就在其中了。人生不要追求空虚飘渺，新奇刺激的东西，把平

淡的事作好了，彻底落实好了，并且归结到天理良心上来恒久力行了，那顺利
幸福就在其中！切不要因为平淡无奇而忽视这些基本的伦常习惯，作好了，效
果已在其中。（注意，如果你要深造自得，那一定看刘止唐先生的书，从《下学
梯航》
《俗言》等入手看并去落实吧）。
二、其次说孩子的恢复问题
很多 20 岁以下的孩子反复来问我，怕自己阳 wei，不会生育，非常害怕，
甚至有 13 岁左右的孩子来问我这问题。
其实年轻的孩子大可放心，你就严格按上面的生活习惯彻底作好，人体的
生机起来了，那自动一切都好的，好好恢复两三年，把人体的气机都充实好了，
那一切都正常的。
对孩子的恢复特强调几个问题：
1.鸡鸡敏感问题。很多孩子和我说他秒射，其实是他鸡鸡敏感的缘故。这没
关系的，你彻底戒除后，鸡鸡自动逐渐不敏感的。同时每次洗澡时都要把龟 tou
翻出来，用沐浴露洗干净，再用清水冲洗干净，逐渐地鸡鸡自动不敏感的。
2.中途不可去试！很多孩子中途随便去试，导致前功尽弃，这是最可惜的，
也是最要教训的。彻底戒除 sy，就是不可再手一次！
3.精黄自动能好的。很多孩子精 ye 黄，所以非常害怕，其实彻底戒除 sy 后，
逐渐自动精就不黄！同时切记不可看任何黄的。每次遗精的时候你可观察，一般
自动就好的。
4. 包皮长的问题。只要勃起的时候，能够用手翻出整个 gui 头，那就是正常
的，不可手术的！即使你暂时翻不出来，或翻的时候包皮口紧，只要你逐渐多翻
翻，龟 tou 也自动逐渐出来的。但切记不可因为翻龟 tou 出来而 sy，那你就是垃
圾，连混蛋都算不上！

5.尿等待，尿滴到裤子里。身边有人时尿不出来的问题，sy 的孩子普遍出现
这问题。只要你彻底戒除 sy，逐渐的，这几个问题自动都消失，可放心的。
6.乱害怕自己有前列腺问题。其实只要你鸡鸡附近不疼，平常也都舒服，不
存在前列腺问题的。彻底戒除 sy，作好上面说的，那自动恢复是必然的。另外，
即使检查的结果有些不好，但只要你把上面说的一切作好，人体正气强了，这些
小的问题，人体是自动能处理而恢复好的！
三、最后说三类患者的恢复问题
一是身体确实虚弱的人的恢复问题；二是身体确实有病的人的恢复问题；
三是年纪比较大点的人的恢复问题。
如果这三类朋友通过做好上面的这些内容，能逐渐自动恢复好了，那当然不
用吃药了。如果还是不能好，那考虑用中药来辅助恢复。
注意，无论如何，作好上面说的一切是必须。而且刚戒除几天或十几天时
不用去治疗的，只要没急性的病，那好好恢复几个月再说，自己逐渐在恢复了，

那就不用治疗了，继续不断恢复，必然彻底自动能好了！
如果自己确实不能恢复，那才考虑选择合适的，患者口碑可以的中医那里去
治疗。切记不可乱看中医，现在不懂中医学的中医到处都是，比西医还要差，一
定要打听清楚后再去看了。另外，更不可看男科医院，那纯粹是宰人和骗钱，甚
至很多还是害人！切记，切记。
下面是讲中医基本的辨证：
（一）肝经气血不足并且不通畅的问题。
这条病机首先考虑是否肝经气血不足的问题，其次考虑是否肝气不通畅郁闷
的问题，再其次考虑是否有淤血的问题。把握这 3 个问题，那看病就平实化了。
具体气机是否上越是否下陷，或者两者兼而都有的问题，以及五行生克，阴
阳即济的问题则在医者神而明之，自己的修为高一步，那境界自动深一步。推荐
看刘贝文先生的《圣余医案》这是我看到的境界最高的中医医案，无可匹敌。
（二）心肾中水火不足以及不通畅不能循环的问题。
人体水火是阴阳互宅的，后天心为离，外二阳而内一阴，午时心阴一降则人
体气机右路全降；后天性在坎，外二阴而内一阳，为后天至善之地。子时一阳生
则左路气机全升。如此形成循环的运行，为人身一切气血运行的根本。
如何补水、如何补火、如何交通心肾气机？这功夫也在神而明之，在医者自
己的修为境界。
（三）五行六经共调的问题。
木火土金水必相生相克，才能成造化之机。以荣为期，以平为期。调平阴阳
以符造化之机是也。
（四）气机逆乱的问题。

必须拨乱反正。乱在何处，如何乱，如何治则在医者的功夫了，且标本必须
共治，最后则必须归到本上来。
（五）气和质的问题。
能治气则大要已得，若已成质呢？比如有淤血和痰的问题。则治气的情况下，
扫之荡之可也。
四、对证中成药的介绍，普及基本中医知识
现在的人普遍是上焦有虚火，而下焦又寒冷，是典型的上热下寒模式，因为
我们的地球已经是上热下寒了！我们不断把地面下的能源采集上来，导致上面是
温室效应，而地球底下则寒冷了！天人是合一的，我们人类接受自己造孽的恶果，
导致自己也是上面热，下面寒，病情不断复杂化！所以下面的丸药没一个合适容
易上火的人吃的！吃了就出问题，吃了就上火的！吃了就气机更加逆乱不归的！
这样的体质需要用汤药来拨乱反正，把尾大不掉，头重脚轻的问题彻底正过
来，然后才可用丸药收尾或用粉末方子收尾巩固住的。
1.逍遥丸：只适合肝血虚肝气郁并且脾土弱的问题。

加味逍遥丸，则由逍遥丸加栀子和丹皮而成，在逍遥丸的病机的前提下还有
郁热淤血问题，那按此清之可也。
2.桂附地黄丸：只适合肾中水火两虚的问题。
3.六味地黄丸：只适合肾阴虚的问题。 归芍地黄丸：适合肾阴虚肝血虚的
问题。
4.五子延宗丸：平淡的补肾精之药。气机通畅的情况下可用。否则不可妄用。
5.金匮肾气丸：现在市场上的金匮肾气丸就是桂附地黄丸加牛膝 车前子而
成。肾中水火都虚并且下焦有点郁热的才可用。
6.参苓白术丸：适合脾阳脾阴两虚。舌苔很厚那不合适的，有黄舌苔，更不
合适。
7.香砂六君子丸：适合脾阳虚并运化不行。
8.香砂养胃丸：脾阳虚而寒湿有滞气。
9.天王补心丹：只适合心阴虚、肺阴虚为主，偏凉。
10.八珍丸：气血双调。适合无虚火的人。
八珍益母丸，适合气血都虚而月经不通或淡而少，但气机并没逆乱，病机比
较简单的情况。 十全大补丸：八珍丸基础上加黄芪、肉桂而成，更加重补气补
阳。爱上火者以及阴虚的人都不可妄用！
11.补中益气丸；只适合中气虚并下陷的情况。加减应用则变化很多。
12.小柴胡颗粒：少阳经气不调，保太阴，开少阳，是扶正达邪的治疗方式。
加减变化则中医的小半江山在里面了。
一般适合一会怕冷，过一会怕热，再过会又怕冷，然后又怕热的寒热往来的

感冒类型。不适合只怕冷或只怕热的感冒类型。 内伤杂病则凡少阳经气不通有问题的都可用！
最后，中医药确实可以辨证论治综合来治疗这些情况。但如果你怨气重，善气少，人心积恶太多，疑心重，那天地神明要惩罚，用药必然不灵。必须通过忏悔过错，行善来补过，才能逐渐转化气质而生出正气，那用药才能起作用的。 另外，冰冻三尺，非一日之寒，如果真的是长期透支导致的身体问题，那不要急，也急不来，同时也不要懈怠，调整好情绪，恢复也好，用药也好，都有个过程的！
所以请从落实最基本的做人做事的道理开始，请从力行天理良心开始，这是真正的大药，也是神天唯一重视人处，也是自己一切顺利幸福的根本处。成全自己，成全他人。请力行不已。

39.专论六：鸡鸡敏感、早泄易射或不易勃起、刺激不硬

大家好，这个问题必须再来论说，迷惑的孩子还是非常多。源不清则流不洁，必须正本清源来指出根本。
一、概述
部分孩子因为 sy 过多，看黄的过多，yy 过多，导致身体出现两个极端问题：
第一个极端：鸡鸡异常敏感，易射早泄；
另一个极端，鸡鸡不易勃起，刺激不硬。
这两个问题都容易导致自己异常担心，害怕，甚至严重担心过头，整天神不守舍；或者到处要去乱看医生，乱吃补药，导致没病都弄出病来，本来能比较快恢复得也恢复不了。
所以必须详细来说。看文章的朋友先要定定神气，仔细认真多看几遍了。
先分析 sy 过多，看黄的过多，yy 过多，导致鸡鸡出这两种问题的原因：
1.这是人体的一种自救。sy 导致人体精气严重亏损！再这样耗损下去，人体就直接崩溃。所以人体自动进行调整，鸡鸡就出现异常问题了。这是人体对人的一种善意的警示，也是自救，否则就直接精尽人亡了。一旦身体出现病变了，人普遍会恐慌的，容易收敛而不敢 sy。收敛了，人体就自动有恢复的时机而不断好转了。
但很多孩子又去尝试或者忍不住破戒，或者看黄的而摇动精气而摧残心神，导致恢复曲折缓慢，甚至继续走下破路，情况变更差。
2.这是身体精气耗损的表现。鸡鸡异常敏感是人体精气透支严重，把持不住自己而失去控制力的表现，好比心神不守，精气难持。
鸡鸡不易勃起则好比是机器没油电了，本源已经告急，人体精气耗损严重，

所以鸡鸡起不来了，身体需要休息而补充能量了。
如何补充身体能量？
1）早睡早起，睡眠充足，饮食均匀，搭配合理，身心愉悦，并且力行善事，
化去欲望，彻底戒除 sy，不看黄的，这样人体每天都会有能量积累的。脾胃消
化食物产生后天能量，用不完的则都储存起来的，这就是后天的积累了！
2）每天力行善事，帮助其他孩子彻底戒除，并且反思自己的过错，改正过
失，这样行善去恶，不断生出先天浩然之气，行正理，生正气，自己的一切都
更顺利幸福，得天眷顾，这就是先天的积累了！（如能静存涵养心神于坎宫正位
当然更好，具体见精品区帖子反复说的）
。
3）先后天都有积累，你的身体会不恢复吗？必然大大恢复！
4）孔子说愚则明，柔者强，善则吉，恶则凶，意思是说行善去恶去力行，
那本来愚蠢头脑不开窍的，也必然逐渐开窍而智慧明达，本来柔弱容易生病，经
过不断先后天的扩充，必然变精神强健，体力充实！

5）注意：第 2 条一定详细看，人生幸福顺利的根本和恢复身体的根本都在
此中了。
3.中医学基本分析。鸡鸡勃起需要肾水的滋润，肾火的蒸腾，需要心肝气血
的充盈，肝经气血的生发宣畅，也需要心神的指挥和反应。如果失去了人体最根
本精气，把最精华的根本都射掉了，那人体一切功能都受到伤害，甚至后天脾胃
也被你透支而弄出问题来。另外，肺气一虚则邪气犯人，感冒鼻炎等问题也必然
接踵而来，可以说是全方位都要崩溃，当然也必然逐渐导致鸡鸡各方面问题的。
二、认识误区
1.惊慌失措，感觉天要塌下来了，严重想过头，导致精神过分紧张，恐惧！
人在恐惧中的恢复是最慢的！在高压环境下，对身体的伤害是最大的！甚至
还弄出其他问题来！所以必须正本清源，彻底走出这种严重过头的心态，否则就
是没事找事，伤害自己！
2.觉得非吃药不可！这更是大错误的，你随便去医院看病，必然给你乱吃补
肾的药，往往导致人体气机更不通畅，身体恢复更慢。或者即使对证治疗了，效
果也很差，或者身体根本没任何好转，为啥？巧妇难为无米之炊，你身体内精气
神严重不足，如何用药能治疗？必须自己把精气神都养回来了，那才有可行的治
疗的。
所以节欲养生，让身体不断充实精气是最根本的。更何况年纪这么轻，普遍
都没超过 30 岁，甚至只有 10 多岁，如何会有问题？恢复的势头是非常乐观的。
3.乱看网上过分恐吓人的言论，导致屁滚尿流，心神不定，害怕的不得了！
网上的宣传普遍都是带盈利的，甚至大部分都是要你去看病，然后宰你一次，

这种夸张过度吓人的话，如何可相信？所以一定要有基本的鉴别能力，要多行善去恶，明善不已，那自动心神能定，能识别真假，也知道恢复的根本的。
4.未行善扩充善，甚至根本不相信！那就继续受罪！小部分孩子回来发表言论，说自己戒除几个月了，破戒了，还是很不理想。那自己行善了吗？弥补自己的亏损了吗？甚至有部分孩子还善恶不分，固执己见，不行片善，诽谤神天，结果导致自己的身体一直在原地踏步或更差！所以一定要从基本的明善行善来扩充自己的善气了，那你恢复一定更快，不可再很小资，那到时没善缘来救你地。
5.认为 sy 射的早，房事必然也严重出问题，导致过大的精神压力！
这也是认识不全面的。
1）Sy 不戒除，还沉浸在自我砍伐的淫荡中，那以后恋爱婚姻房事出问题基本成了必然的事。从这点讲，不戒除 sy 那房事方面要出问题是成立的！
1）而 sy 彻底戒除后，部分的孩子还要去证明，比如戒除一年左右了，破戒了，发现 sy 还是射的快，就一下子崩溃，认为自己还是早射，一切努力都白费，这认识当然是大错误的，原因如下：
a） 戒除这么久还破戒，甚至还要为自己的破戒找借口，这样的混蛋本身就应该痛揍。不知道珍惜幸福的人不配拥有幸福。

b） 戒除这么久，sy 一次而出现早射是正常！人体根本都没任何准备，毫无防范甚至带着大压力试试看的情况下去 sy，这能持久吗？必然不能的。这并不代表你没恢复，而是这种心态和处境下，本来就不会有持久的。
切记无端给自己加压力，总之彻底戒除 sy 是必须的，不可有一次。否则你就是自己找罪受了。
c） 你若身体精气神都充实了，也没任何压力，非常坦荡了，那一般以后房事是不会有问题的。这是上天的恩赐，正心做人，精气充实，不存在早射的。当然，开始几次没任何经验技术，射的早也是正常的，没必要有压力。以后技术心理更成熟了，注意节欲养生，那房事不会有问题的。
另：长期整天看黄的，异常消耗福报，并且导致心神不守而出现早射，严重的甚至听淫声就射，或者平常动不动就 yy，身心严重出问题。必须力戒邪淫，行善去恶不已，把自己的善气彻底扩充起来，这样才能消去一切恶势，迎来身体的春天。
第 5 条尤其关键，吧里很多孩子都在误区中，年纪轻轻就背上沉重负担，非常错误的，好好改正思想，正确面对，过些年后恋爱结婚，不存在问题的。
三、恢复根本
不要惊慌，既然问题出现了，那更要永远彻底戒除 sy，不看黄的，早睡觉，适当运动，吃匀三餐，尽量不吃生冷冰冻的东西，尽量少吃辛辣的东西，充实生活，多学习戒色知识，多学习基本养生的根本，同时吧里吧外不断帮助其他

孩子彻底戒除，为自己积累浩气，那基本的恢复就在其中了！
这条是最关键的，也是一切恢复的根本，尤其注意的是要充实自己的善气，
多帮助其他孩子彻底戒除 sy，一起彻底做好，善气充实了，那后天的精气更容易恢复，自己恢复更快的，而且胆气体力以及心神的镇定都恢复更快的。同时被自己透支的福气也都逐渐弥补起来，霉运也逐渐被你消除掉的。
这条强调一万遍都不会过的。因为 sy 本身就是大大透支你的一切的，不仅
是身心健康，而且还有基本的运势和人生的幸福。所以必须终身彻底戒除 sy，不看黄的，同时也多帮助其他孩子彻底戒除 sy，并引导孩子上正路，这也才能为自己积累一切的福气，化去一切的不顺。
特别注意：需要用药调整的孩子是极少数，绝大部分青少年不用吃药的，
好好恢复一两年，一切都好的，甚至比不 sy 前更好的！为啥？因为你在行善力行，在积累善气，在不断扩充，所以你可以比不戒除前还要好！
四、治疗概述
1.如果是 sy 而严重透支身体为主的虚损型的早射或不易勃起的情况，一般
都从调畅五行气机，并且随脉的不足有余而进行合理的补泻，把脉息都调整好，充实而稳健了，那不用去治疗鸡鸡问题，而情况自动就好转的。这是治疗的根本，不可错的。

2.杂病里的早泄或不勃起是有各原因的，比如湿热阻止，痰淤交阻，肝气不
通，阳明经热盛等，这些病机也都从脉证合治的角度进行辨证。Sy 后遗症的治疗也要参考这些治法，但一般孩子不会出现这些问题，兼顾并慎重对待就可以。
3.身心的正确引导更是重中之重。孩子普遍生机昂然，好比小树儿，只要用
合适的阳光雨露泥土空气及正常生长的环境，不要人为去砍伐它，它自动就会大大生长的。孩子的生长也是这样，告诉他正确的做人做事的道理和养生的根本原则，然后要他按这样去做，那一切都上正轨而不断恢复的。
具体如何做？请仔细阅读这篇文章，以及其他精品区文章，那你自动知道
如何做的。大道至简，贵在恒久力行，实体于身。
五、小结
1.一般的情况请安心按文章中说的根本恢复，必然自动逐渐彻底好的。这也
是本吧不断强调的根本：力戒邪淫，行善去恶，传递爱，扩充善。力行不已，自动体会大效果。当然改正生活作息，早睡觉，适当运动，吃匀三餐，尽量不吃冰冻的，少吃辛辣的，也很重要！
一般的情况，恢复几个月见效果，一两年则彻底好的。
特别强调：锻炼不可过头，否则反出问题，思想不可极端偏激，否则必然
自己受罪。
2.身体情况确实严重（注意，这只是非常少的部分）

，你去周围看患者口碑
好的中医，那很好的。一定打听清楚患者口碑好的中医，否则乱看中医院或者中医研究所的中医，必然是无效果。他要么给你用西药，要么随便用些中成药，要么甚至乱补一气，把你补的更严重，恢复更难！也尽量少去看名气大的 2 分钟中医（名气很大，看病只看两到三分钟的中医一般效果不会特理想的，他只能给你看个大概，你问个话他都显不耐烦，没时间，而且老气横秋打发人）
。
总之，情况严重，那找对临床好中医看病，还是能起一定作用，甚至是彻
底的好作用！
当然自己心态要好，行善要坚定，落实吧里的根本要恒久，那必然遇到善
缘而得救，否则神仙也救不了你，人必须自救，然后用药辅助才能起大作用的。
另外，身边如果没好的中医，那你认真恢复的同时，一定仔细把自己的脉，
好好把段时间，按吧里给出的新问诊单里，把脉的根本仔细把（以后吧里还会有语音录制的，把脉的根本大概讲解，注意参看）
，必然能把出根本问题来的，把
出问题了，则认真写出脉案，同时仔细写顶置新问诊单，一般可适当调整治疗的。
附录：文章缘起于身在澳大利亚的一个 19 岁中国孩子的疑问，他戒除 9 个月后破戒而早射，导致心态失衡，鸡飞狗跳，所以特做正本清源的整理。另，网络无极限，我自己也接到过身在英国 美国 加拿大 马来西亚及香港等地的中国孩子的求助，更觉得有责任要为中华儿女的健康立根本，大家也一起来力行，为自己，也是为我们的家园，成全自己，成全他人，必然自己的一切也更顺利幸福的。

40.专论七：焦虑症、强迫症、疑病症、抑郁症、自闭症的治愈

大家好，这篇文章是专为 sy 过多而导致这些问题的孩子写的。
一、解释这五种病名
1.焦虑症。小事都在乱想中，焦躁中，坐立不安中；心神严重失去涵养，好
比岸上没水呼吸的鱼在那里乱跳的感觉一样。
2.强迫症。心神总是乱想某件是或某些事，根本控制不住，导致恶性循环，
越想越是耗损心神，越耗损心神则越控制不住乱想。
3.抑郁症。人失去正常活力，啥事都不想干，话都不想说，毫无快乐可言。
其实是由于精气耗损严重，没法供应这些基本能量了，也是人体的一种自我保护。
4.自闭症。那是严重的抑郁症，严重的把自己封闭起来，具体参看第 3 条就
可以，这是恶性循环的积累而形成得。其实人一旦走上精品区帖子说的良性循环，就自动化解掉屏障，自动逐渐走出来的。

5.疑病症。整天怀疑自己生病或得了绝症，没事找事，甚至感到天都要塌下
来的感觉。
（可参看精品区帖子案一，仔细参看那个孩子恢复的方法，那其实所
有恢复的根本方法都在其中了。）
二、病机分析
特别先申明，后天之精是非常宝贵的，不仅是繁衍后代的根本，而且是人
体生长发育，身体健康，心智健全等一切的根本之一。一旦精气被耗损，则必
然导致整个人体各种恶性循环，可以说，可导致千变万化的 sy 后遗症群。
而上述这些病的根本原因则都是因为不断 sy 射掉了精，导致人体精气神严
重亏损，从而导致心神不得安养，从而失去中正平达而走向极端。
极端一：如疯狂失控的卡车乱开，好比心神完全失控了，从而导致思想整
天乱想不停，根本控制不了，导致上面说的焦虑症 强迫症。
极端二：根本没力气再想了，心神严重受挫，好比在萎靡状态，从而导致
抑郁症、自闭症的问题。
极端三：由于心神失养后，心神失去了正确的判断，失去了心主神明的根
本一切变的混乱，是非不分，小事成了天大的事，没病就开始整天怀疑病，人
变的神经质，从而导致疑病症的问题。
三、治愈的办法
1.我接触的孩子中，很多症状轻的孩子根本没经过任何其他治疗就自动好
了，就是自动彻底戒除 sy，不看黄的，早睡觉，正常生活学习，几个月就自动
好，甚至有一两个月就自动好的。这样的孩子很多，我可以说遇到很多个了。
如果你曾是其中的一位，那建议你回个帖子并概述你恢复的过程，这就是
行善了，行善是必然有福报的，你真实的记录必然可以帮助到很多孩子的。

2.那么问题重的，则必须通过不断地行善去恶彻底来充实正气，才能彻底走
过这个坎。因为只有行正理才可生正气，sy 导致的后天精气的亏损通过身心的
修养，自动就可逐渐恢复过来的，而先天正气的亏损则只有通过行善去恶，恒
久力行，才能彻底弥补回来！
这条是重中之重，而且必须恒久这样行。以帮助人为例，那每天至少要在
我们网络贴吧、论坛认真回答十个问题到几十个问题的。而且每个问题都是认
真仔细回答的，并且每个都是能力范围内回答并确实能帮到人的，那才算一个。
同时自己也要不断扩充能力，不断学习精品区帖子的根本，不断学习传统中医
养生知识，那自己帮人的能力必然更大，自己恢复的速度也必然更快，这就是
良性循环了。一定要按这条说的具体方法落实到行动了。
一句话，贵在这样恒久去力行，这才是恢复的根本，对这些病而言，这样
去力行胜过吃一卡车的药！

3.问题确实重，则也可在落实上面两条的基础上，适当配合中医药辅助恢复
五行的气机，比如
1）肝郁化火，木火之气内郁，肾水失养，导致心火内郁，肝气不疏，肝血
肾水都耗损。
2）肝体不足，肝用不及，中气肾气都不足，而出现体用不及。
3）或者确实有淤 痰 湿 热等邪气的问题阻滞等，具体问题要具体分析。
总之，对于 sy 引起的这五种病而言，主要就是要患者孩子根据第 1，第 2
这两条去力行，那恢复就在其中的，而用医药治疗的情况反而是非常非常少的，
不落实第 1 第 2 这两条根本，那吃药的作用是零或负数。
四、概述治愈的根本。
1.彻底戒除 sy，不看黄的，早睡觉，正常充实的生活学习。
2.恒久在吧里吧外不断帮助其他孩子和你一起彻底戒除 sy。每天少则认真仔
细回答 10 个左右的问题，多则认真仔细回答几十个问题。
3.多学习精品区帖子，扩充自己的能力，从而能更好的落实第 2 条。
千万不要因为这 3 条很平淡而看不起而不去做，大道至简，贵在恒久力行。
行多了，平淡中生出神奇，极平淡而极神奇，这些病自动走上良性循环而不断恢
复的。因为这些病是身心上的病，也是心性上的病，乱吃药不灵的，必须要按上
面恢复身心的根本去做才行。
如果大路不走硬要去走小路，硬要去吃药，甚至去乱看医生乱吃药，混乱五
行气机，那恢复必然更慢的，万万不可乱来。
如果心里确实不踏实，那仔细写顶置问诊单，我帮你确认下，也完全可以的。
蜗牛角上争何事？石光火中寄此生！——白居易
行善去恶恒久行，静存动察定此生！
（补）
补充：如果能按第 65 篇文章最后说的仪轨来持戒背诵《大悲咒》
，那效果更
好！请仔细看。

41.专论八：先天真阳是否可弥补？如何弥补？
大家好，这个问题是一个吧友问我的，现在乱象很多，不做源头的清理，必
然害到更多的人。
所以把内容写出来，这其实也是对本吧主旨（誓戒邪淫，行善去恶，静存动
察，立命事天）的一次再解释，也希望大家广为传播。
这个问题古代医家也讲不清楚的，讲的基本都是错误的。为啥？未遇圣师，
不静存动察，不实践，只靠后天医术治人，那对根本的天人性命之学的问题是
没法讲清的，现在则更是乱象丛生了，所以从正伪两方面来彻底讲清楚。

正：先天真阳可补！如何补？
只有行善去恶，恒久力行不已才能补。没其他任何办法能补！
为啥只有行善去恶，恒久力行才能补？
先天理气神精合一。对先天而言，精是气的凝聚状态，神则为气主，浩气
的主宰就是元神，精气神三者是合一的，先天真阳就是先天精气神。理则是天
理良心，按天理良心去做，那就可生出浩然之气，浩然之气就是天地的中气，
也叫乾元统天之气。
因为人得天地中气而生，天地中气和父母的精血合和而生出人。天地生人
时，给人的先天真阳就这么多，用后天任何方法都是补不了的，任何药都只能
补后天中之先天，没法补先天之先天的。
但老子已明言：道生一。
啥是“道”？天理良心就是“道”
，或者说力行天理良心就是道。啥是“道
生一”？恒久力行天理良心而生出浩然之气就是道生一。
浩然之气就是天之正气，人身一小天地，浩气生出来了，就可后天中来变
化气质。如果再加静存涵养先天之气的功夫（涵养心神于坎宫正位，坎宫正位
在肚脐附近），那就可以静存动察，永无止境了。
具体请参考已经讲的《下学梯航》
，按那里说的根本做。
孔子说：柔可强，愚可明，栽者培之，倾者覆之；积善之家有余庆，积恶
之家有余殃；始于勉强，终于自然。
啥意思？
行善去恶，明善诚身，择善固执，静存动察恒久去做，那么柔弱多病的人
可以变的强健，愚蠢的人可以变的智慧，因为上天眷顾栽培行善去恶的人，惩
罚为恶不已的人。善积累多的家庭一切顺利幸福，恶积累多的家庭到处不顺和
垃圾。对行善去恶而言，开始做时觉得勉强，但越做越有效果，越做越觉得对
头，越做越放不下，一切都更顺利幸福，那终身都放不下了！
一句话总结：行善去恶恒久行，静存动察定此生！好好力行不已，尽人可
以合天，功夫自动逐渐知道的。
所以，先天真阳可否补？可补。并且只有行善去恶恒久行而生出先天浩气

才能补。
路已指明，如果还是要自己去硬搞硬弄，那苦头吃不完的。别浪费时间自己
去走弯路，走几大圈，碰壁碰了很多再回来认识天道。青春只有这么些年，人生
如梦，修善修福方长，好好力行，效果自来。
伪：伪乱的东西很多，下面指出的都是认识的误区，大家不可陷进去。

1.乱以为：附子、硫磺可补先天真阳——大错！
现在乱用附子的现象越来越大，再这样下去，那真不知道要害惨多少人。
附子大辛热，只能补后天肾中的命门火，而且是补而带激发的，不能补先天
元阳。乱用就是害人，大量乱用更是害惨人。如果阴虚水亏而乱用，那就要死人。
如果气机不通火郁而乱用，那火上加油，可怕的事都会来。
当然对命门火确实衰的情况，合理用附子，那是能救人的！但绝对不可滥用，
妄用，害惨人的。
硫磺等以此段话为准，不再分开讲。一句话总结：任何药物都不能补先天
元阳。
2.乱以为壮阳药可补先天真阳——大错。
那更要害惨人。壮阳药都是辛热药合成，刺激人的同时，使人泻精而身心大
受砍伐，万万不可去用的。这是毁坏根本的方式，人的身心的根本都会被彻底毒
害而亡。
3.乱以为只静坐可补先天真阳——大错。
静坐而不行善去恶，那就是巧妇而难为无米之炊。都没有米，你烧火有用
吗？啥是米？行善去恶而生出浩然之气就是米啊，有浩然之气了，那就可静存
下来，把浩气养在坎宫正位。孔子说为仁；孟子说集义养气，存心养性；
〈中庸〉
至中；
〈大学〉止于至善；佛说一切福田不离方寸；道说多言数穷，不如守中，
都是这步功夫！静存动察，交修其功，每日静存又动察行善去恶不已，那功夫
就永无止境了。
如果单静坐，那就是一偏之学，坐一万年也入不了中华文化之正门。
借这篇文章的机会，其实是把修身的根本功夫又总结了一次：大道至简，贵
在恒久力行，大家请实体于身，走天之大道而不走小道偏道，功夫永无止境。

42.专论九：恋物癖、虐恋彻底化解的办法
大家好，
“恋物癖”、“虐恋”这两个问题在吧友中必然也有极少部分，这里
必须来做郑重申明，希望也能救助到人。
首先申明，正常人绝对不可去沾染上，否则人都没得做，走进人生的死胡
同，万万不可的！
一、现象解释

1．恋物癖就是迷恋某物体而 xing 高潮，或者迷恋某物体通过 sy 而达到 xing
高潮。

2．虐恋是虐待人或者被虐待而 xing 高潮，或者虐待人或者被虐待并通过 sy
而 xing 高潮。
二、原因
1.祖宗父母等直系亲属可能有性方面的隐恶，导致上天惩罚，自己承担还不
够，还要子孙来还账。
2.父母合成你身时，天地不正之淫气感召而进入你的身体。这是以恶引恶，
必然有内在恶的原因，否则邪气绝对不敢擅自进入胎中。具体则每个家庭的具体
情况不一样。
强调：绝对不可怪自己的祖宗父母，否则必然你还要受更大的惩罚。既然
是你来受这个恶报，那说明你来投胎时就带着恶，只有你合适来这里接受恶报，
所以你才来这个家庭。家庭是锁，你是那把唯一可开这门的钥匙，来投胎时就
你合适这把锁，你才自动进这个家庭之门的。所以不可怨任何人！要怨只能怨
你自己没行善修德，如果修了，那内在的恶必然可被你逐渐化掉，即使有外恶
的刺激也不会发作的。
此身不向今生度，更待何生度此身？今生崇德修慝，明善诚身力行，并且
敬奉神天，必然可彻底逆转恶习而成正常人的，具体见下。
三、化解的办法
这两样癖好比戒毒还难的。毒是外来的，而这两个癖好是从母体中就带来
的，是由内而发的恶习。但是否有办法彻底化掉呢？一定有！而且彻底地化解，
连根地拔掉，那只有这办法，没其他办法的：敬奉神天，明善诚身，行善改过，
恒久力行，化去一切秉性、恶习。
具体解释：
敬奉神天：知道天地人神一气相通，所以知道只要自己正心做人，毫发不
敢违背天良的根本，那上天必然成全自己，彻底给自己脱胎换骨的机会！
明善诚身，行善改过，恒久力行：知道基本的善恶，然后每天都要去力行，
以贴吧、论坛为基地，认真回答每个自己能回答的问题，恒久这样力行，毫不
懈怠。
同时，不断在生活里也这样力行，而且不断改正自己的过错，件件想去，
件件行去：是否孝顺父母，是否对得起亲友，哪些事都是自己的不对？如此件
件忏悔，件件改正，行善和改过天天力行，并且祈求上天让自己这个恶习从根
本上拔去根！
你真不断这样力行下来，必然你的恶习被你彻底拔掉的。好好去做，你能
力行几万件下来，自动就知道自己是能彻底拔去这两个恶的。因为那时你浩气
充足，上面说的话你已实体于身了，自动也就明悟了，而且人生也自动已更顺

利幸福，一切福气已自动不断在赐予给你了。

行动第一，恒久去做，必然转祸为福的，也必然彻底拔去这两个内在的恶
刺。
附一：正常的吧友要从这个贴子里学习天道的根本，并这样去力行，那自己
一切更顺利幸福。这个世界越来越复杂，但唯善不破。行善，积累善而获福报是
万古不移的。
附二：不要做愤青而偏激，整天怪社会。埋怨他人的结果是于事无补，并且
对自己有害，自己的一切必然更糟糕，这是给自己开地狱的门！两全齐不美。
相反，成全自己，成全其他人，踏实去做，做一件是一件，那这个世界会因
你而更美好。同时你自己的一切也更顺利，更幸福！两全齐美！
大部分人的生活总是苦难很多！而且是自做自受，因为他始终在上面说的两
全齐不美的愤青的道路上行走。
请走两全齐美的人生大道！修身立德，成己成人，世界因你而更美好！
最后，建议参考第 17 篇文章申明三那里说的根本恢复方法，那里讲的无形
的恢复方法同样适合这个情况！一定要恒久这样去力行，才能彻底扭转，请重视
并力行这个根本方法！

43.顽固性遗精论治十、十一、十二、十三
大家好，这次修订以前写的专论十、专论十一和专论十二这三篇写顽固性遗
精的帖子，同时也把最新写好的，专论十四顽固性遗精论治四附录在最后，具体
如下：

<专论十：顽固性遗精论治一>
这篇帖子一方面讲了基本饮食作息的要点，另一方面讲了治疗的误区，同时
也讲了顽固性遗精中的一种涉及郁火在血分的证型。
一、顽固性遗精治疗的误区
1.不可乱用固涩药。相反，要以宣达为主，这是主线，这里能明白，那路就
正了，否则越固涩越遗的多。当然不是盲目宣达，而是结合脉证并治的根本，
综合治疗。
2.不可乱用补药！必然导致越补越遗的多，情况更重！
3.不可滥用寒凉药，否则遗精没效果，脾胃已先伤。
4.不可滥用扶阳药，害惨人，导致用药的人每天都遗精！万不可鲁莽，粗手
粗脚，大手大脚，出大问题的。
二、顽固性遗精生活饮食起居注意点：这条适合舌上布很多很多红点的人。
不布红点，那要求没这么严格，可自己根据实际情况放松的，可放心。
1.如果做固肾功没用，那就不用再做！

（有用则可做）
因为病机不在肾气的不稳固，而是在内在郁火没法透达，导致邪火扰心而出
现黄梦或多梦而遗精。
可以适当打太极拳，轻柔缓慢自然的打，目的在于舒畅气机，可以把郁火之
气往外透达，这是可以的。
2.饮食注意：不可吃辛辣的东西，不可吃烧烤的东西，不可吃海鲜、牛肉、
狗肉、羊肉、鸡肉。
特别注意：能吃全素是最好的！搭配好饮食结构，那身体反而长的更好。当
然不可盲目只吃一两种素菜，那是绝对不够的。我自己吃素三年多，体重反而长
了好几斤！具体可听语音：《戒色食谱》
，我们已讲解过的。
饮食必须严格落实，否则还要乱吃，那马上要出问题的。
3.不可热水泡脚，泡了就要当晚遗精的，切记注意。
4.不可吃任何补品。枸杞 红枣也不可吃，其他类推。
三、顽固性遗精的身心修养
1．用行善改过的根本化去一切的郁气和怒气！多学习精品区帖子，把精髓
用到生活实际中！
2.多找自己的不是和垃圾，多找其他人的好处和发光点。不可再当愤青，整

天看着社会和他人的不是，那自己会继续吃苦头的！切记改正，否则苦头吃不
完的?
切记，如果这些根本没做好，那用药是不灵的！
下面具体讲顽固性遗精里面涉及气分血分郁火的一种证型。另外，请大家把
这几篇文章一起看完，特别是专论十四，顽固性遗精论治四，一定要对照看的。
一、火郁扰心，导致黄梦或多梦而遗精
1.典型表现：舌上布红点。舌尖边都是红点，或者舌明显感到郁而不畅。晚
上多梦，而且遗精时普遍是黄梦而遗精。
2.治疗：火郁发之，宣畅气血，清透气机而拔去遗精的恶根。
3.患者必须注意化去郁气和怒气，用行善改过的根本把欲望等都化掉，这样
才可彻底治疗好的。切记。
4.这类遗精要严格遵守一楼的饮食起居要求，绝对不可动摇！否则必然出问
题的，切记了。
下面是分型治疗：
1)单纯的木火之气有郁，一般表现为舌偏红，舌尖边布满红点，严重的，则
整个舌都布满红点，不太有舌苔。人力气可以，脉也可以，但黄梦多或梦多，而
且遗精频率一个月一般在 6 次到 30 次不等。

2)木火之气有郁，兼中土脾胃虚：临床表现：黄梦多、舌布红点，体弱、脾
胃差、舌质偏淡，脉并不是很弱。
注意，这里有两个病机必须兼顾的，否则用药不灵。
3)中气不足，下焦湿热，兼木火有郁。舌质淡，舌边尖红点或很红，舌苔白
厚或白厚偏黄，脉软濡为主。
注意：这里是三个病机，少一个就不灵的。
4)外有湿热，内有木火之气之郁。舌上布红点，舌苔则黄腻。
治疗需要清化湿热，透达木火之郁气。也是有 3 个病机要综合考虑。
5)身心都病。不仅木火之气有郁，而且心里充满怨气、恨心、恼怒之气、烦
躁之气、不平之气。
对这情况，必须行善改过，恒久力行，并且多找自己的不是，多悔过，多翻
出自己的良心，多找社会的好处，多找他人的好处，那用药才灵的！否则治疗无
效的，切记身心双调了！
二、湿热扰乱精室，导致遗精
典型表现：舌苔黄腻。
治疗：清化湿热。
简便有效药：茵陈或茵陈茶 3 到 5 克直接煮水或泡水喝。必须舌苔黄腻才
可用。对证则 10 天内就会见效果，否则必然没用。这是一个孩子叙说他自己治
疗遗精的经验启发给我的，他自己用茵陈茶喝 3 个月解决了遗精问题。我马上想
到这应该是治疗湿热类型遗精的大效药。

如果用这简便方法没用，那仍然要给药方治疗的。
三、心阴不足，心火扰乱
治疗：养阴并清透邪气。
注意：这个治疗方法还是要用到第一条的清透的。这里是辅助着用。
四、中气不足
这出现的一般是滑精，脉无力而软。舌苔薄，舌质偏淡。
治疗：补气并升提阳气并化去下焦的湿邪。
根据我的体会，单这样治疗难拔根，最后还是要辅助第一条的方法来拔根，
解决后期出现多梦的问题。
五、肾阴不足，相火妄动
这类遗精也确实有的，如果确实只是这个病机，那滋肾阴，潜伏并清除浮游
的相火就可以的。
但往往与其他病机是并存的，需要综合对待治疗。特别是下有相火妄动，上
有木火之郁气，那必须和第一条结合来治疗的。
六、内在气机逆乱，邪气阻塞而遗精

治疗：拨通气机，清除风寒暑湿燥热等邪气，并注意气血、食积等兼顾及。
这情况要看临床具体情况，结合医者本身的修为才能辨证清楚。
七、肾阳不足而滑遗
少之又少！适当调整就可恢复。中青少年很少很少出现这问题！乱补肾必然
害惨人！乱吃补药害惨人！乱用扶阳药害惨人！
八、五行六经调治法
这大法适用于虚实夹杂问题的遗精。通过这办法的调整，可以让遗精不断减
少次数。
但最后必须有重点的按前面七个方法的核心，把最后问题解决好，把尾巴收
好。
另，这办法在于医者的人生修为，否则乱用一弃，不仅没用，反把患者的
身体气机弄乱了，那就更出问题，把局面更加复杂化！
所以平日必须从行善改过，恒久力行来入手。念念思善行善，杂乱的恶念
和淫念是绝对不可有的，有则当下立刻忏悔并且改正，步步去行，那医者的功
夫自动永无止境的。
行善去恶恒久行，静存动察定此生。大家一起行善改过，明善诚身，恒久
力行，那必然愚可明，柔可强，走上更幸福顺利之大路的。

<专论十一:顽固性遗精论治二>
大家好， 这篇文章具体要点如下：
1.一般的遗精问题确实是自己能好的。但一定要真诚忏悔，紧守身心戒律，
恒久力行善的根本结合去做，这样恢复的情况才能更好的。
注意，网络戒色、正能量贴吧就是行善改过的道场，步步去做，效果就在的。
强调：戒除以后出现短暂的遗精过多的情况是正常的，不要恐慌，自动能
好的，并且大部分遗精问题是一定自动恢复的！
2.顽固性的遗精问题处理比较复杂，一般先看舌质上是否布满红点。如果舌
质红而布满红点，并且遗精频繁而黄梦多或者做梦异常多，基本可确定是郁火而
引起的顽固性遗精。
这类遗精只有透达郁火，但还必须患者自己注意饮食，并且转化脾气，行
善、忏悔、改过并恒久力行，这样药力才能持久，身体才能恢复的。
3.顽固性遗精如果舌不是上面说的舌的情况，那必须从五行的角度来辨证，
并且要综合治疗的。具体则在专论十、十二、十四：顽固性遗精论治那里具体有
写了，大家可参看。
4．注意：真诚信奉佛法，那一定恢复更快的。一旦获得正能量持久的加持，
那不仅遗精恢复彻底好，而且人生的一切也都更好的！这部分内容，建议参考

专论十四：顽固性遗精论治四那里写的内容，那里写心的方面的转化内容更仔细，也更容易实践操作去力行的。

5.特别附录治疗两类顽固性遗精的茶饮方。切记，不符合下面的情况是绝不可去用的，否则没任何用，甚至出问题的！

1)舌尖或者舌两侧布满红点；
2)舌苔不厚或者基本没舌苔；
3)遗精黄梦为主或者乱七八糟的梦非常多；
4)遗精一个月超过 5 次。

这四个条件都符合，那才可用，否则绝对不可去用的。

茶饮方子:生栀子 1 克，豆豉 1 克，赤芍药 1 克，丹参 1 克，片姜黄 1 克，丹皮 1 克，甘草 1 克，茯苓 1 克

把这些药材放杯子里，开水泡上，并用杯盖盖 30 分钟左右，然后到时喝药水就可以。喝完如果想再泡一次，那也是可以的，按上面说的再把药渣泡一次继续喝就是。但不勉强喝，如果水喝不下，那就不要喝，泡一次就够了。

有用并舒服，那可先用 10 天；合适或者继续用 10 天。不要勉强多用，不合适则停止用。

主要作用:轻轻透达郁火而拔根。

舌苔偏白腻为主（或者舌苔中间稍黄）

，脉偏虚大软无力，舌质不红或者偏淡或者正常，梦可能乱梦或者黄梦不是非常明显，人偏无力，可试用下面茶饮，

不合适则立刻停止用，绝对不可勉强的。这是没办法的办法，才写出茶饮来的：生黄芪 1 克，当归 1 克，竹茹 1 克，枳壳 1 克，生地 1 克，麦门冬 1 克，五味子 1 克，甘草 1 克，神曲 1 克，黄柏 1 克，党参 1 克，石菖蒲 1 克，远志 1 克，生姜 2 克，陈皮 2 克，砂仁 2 克，茯苓 2 克。

这个茶饮方的用法和上面 1）里的用法一样来用。主要作用是气阴双扶，化去痰湿，通调三焦水道。

特别强调:这两个茶饮方单独用，不会有大作用的!必须配合上面说的 4 个要点去做，那效果才能持久。

这篇文章就简单概述到这里，请大家把这 4 篇文章联系起来一起看，这样更合适。

<专论十二：顽固性遗精论治三>

大家好，这篇文章的正文分两部分来讲：第一部分讲有形的治疗方法；第二部分讲无形的治疗方法。先讲遗精的注意点以及错误的治疗方法，然后再讲正确的。

一、先把遗精注意点概述下

1.一般戒除 sy 后出现的频繁遗精不需要害怕的，绝大部分情况自动就好的，
所以该干啥就干啥。正常生活工作学习，充实起来，不可看任何黄的，不可邪
淫，正常恢复就是了。以后遗精恢复到一个月三次内就彻底正常了。
2.治疗过程中绝对不可破戒。看黄的是破戒，任何过于亲密的暧昧的行为都
是破戒，sy 当然更是破戒。这样的情况至少遇到几个了，只要破戒了，必然导
致治疗回到刚开始，只有重新再来！
3.凡是黄梦遗精为主的情况，必须要注意饮食起居。这个在《专论十：顽固
性遗精论治》里有专门详细的叙说，大家参考那里就可以，那里讲的很仔细。一
定去参考那篇文章的前面部分，都讲清楚的，这里就不重复了。
4.如果确定是顽固性遗精，一般治疗需要些时间，看一次就彻底恢复确实是
不太可能的，需要复诊，这也是实际情况。部分孩子拿了个处方就准备一直吃
下去，那真是万万要不得，切记了。
5.要真心做人，不要刚强难伏，否则病没法好的。个别患者已经工作几年，
但接触过程中发现他还异常自私，一切都从自己的角度做事，那病很难好的，
一定要改，多从其他角度，从他人角度来考虑，很重要的。另外不要刚强难伏，
以自己浅薄无知的境界来衡量一切，那苦头吃不玩的。特别是文章提到的无形
之法的治疗，如果你患了顽固性的病还大大怀疑并坚决抵制，还要刚强难伏，
那继续要吃苦头，切记了。

二、错误的治疗思路

1.乱用补药加固涩药治疗遗精

你去医院一般医生只会这种路子，这样肯定是不行的，基本不适合百分之九
十九的遗精。对青年人，几乎接近百分之一百不合适。乱治的结果就是加重情况。

2.成堆的用固涩药

比如分心木、五倍子、金樱子、煅龙骨、煅牡蛎等乱用，导致遗精的情况被
治疗的不死不活，让患者的遗精始终在一个月 5 到 10 次，或者开始可能半个月
左右不遗精，后来就开始崩溃式的连续遗精。这样的乱治疗给后来的正确辩证和
彻底治疗大大增加难度和治疗时间。这些药，我自己治疗 100 个患者也难用到一
次的，因为对顽固性遗精而言，这些药有害无益。

3.动不动乱清湿热

这样清理过头，严重伤阴。湿热是清不完的，何况很多遗精情况根本没湿热。
前些天峨眉山的 21 岁的孩子过来复诊，因为前面医生给他治疗了一年多清
理湿热的方法，导致情况复杂而棘手，动不动就要出问题，我只能综合尽力想办
法给他治。

壹、有形之法——中医药辨证论治

一、木火之气有郁

确定因素:舌红、布红点明显，基本都是春梦遗精，而且遗精频率较大，一
般会超过一个月 6 次。
脉则可见多类型的脉，一般从左手寸关脉为决断依据，同时顾及其他脉的情
况。这部分内容在《专论十：顽固性遗精论治》里仔细说过，大家可具体参考.
二、肝木郁
典型的脉：
1.六脉见弦，或者左手脉见弦，或者右手脉见弦，或者左手关脉见弦。一旦
见这类型的脉必须拨通肝经气血为主，不可用任何固涩的药，金樱子、芡实、分
心木、煅龙骨、煅牡蛎等固涩药，都必然更加重遗精,害惨人！
2.左关见郁大。这个脉有些时候很好把，有些病机深的则不太好把，要把几
分钟，才能定型的，所以必须仔细把脉。
我很多时候单把脉就把十分钟左右，原因是脉不肯见真相，等你把几分钟后，
它才在指头下开始显露原型了。脉能定则治疗就有方向，否则纯粹是盲人骑瞎马，
纯粹乱来。对这情况只能拨通肝经气血为主来入手。
3.左关见不通而偏软。这要具体确定的，因为需要扶肝经气血而通之，如果
患者是黄梦为主的情况，那更要仔细用药的。
凡有这样的脉出现，结合实际情况就从肝郁治，但必须木火水三气同调，换
句话说，必须左手三脉合治。
另外，涉及木火郁气的问题，普遍乱梦或者黄梦很多，整个晚上都在做梦，
这样的情况，除按要求治疗，还要求患者读《地藏经》而解决梦的问题。
《地藏
经》最小的功效就可以让梦减少甚至消失，大功效永远说不完的!大家不要错过，

有病没病都需要读的，功德福报无量。
（注意需要紧守身心戒律才能起效果，可参考《专论十四》心的调整那部分。
)
三、木火之气上冲
典型是双手脉都上冲明显，特别是左手寸脉上冲明显。
这类情况是必须潜伏脉象的同时拨通气机才行的，脉象平了，则遗精才可稳
定。
四、精虚
这类情况就是脉见弦细偏硬之象，一般见这类脉，结合实际的体质以及舌的
情况就要按精虚之法来治疗：要用桂枝、白芍、柴胡、黄芩调木气；用柏子仁、
生山药、女贞子、熟地、太子参等润一身精气；用法半夏、生姜、甘草、大枣、
麦芽等润化脾胃；用生龙骨、生牡蛎收正气；若夹杂湿热，则必须用茵陈、佩兰、
薏仁等化之；若血分气分有郁，必须用丹皮、丹参、生栀子清透之。
五、相火妄动

最典型的是右手尺脉见大动数之脉，同时黄梦遗精为主。也有可能是左手尺脉动数而黄梦遗精。
这类情况就化裁二至丸、知柏地黄丸、潜阳封髓丹的思路，润潜相火。
但一般这类情况和上面说的木火之气往往同时出现，所以要双法合用，单用此法则不解决问题的，切记。
六、湿热扰动精室
这种情况要按照脉证并治的要求来辩证。若是肝胆湿热下注的，用的是龙胆泻肝汤加减，单纯这种情况现在来看并不多见；或是气阴两虚而湿热下注的，要用清暑益气汤加减，可以参考专论十四那里的用法。
若阴虚夹湿热，则必须用三才封髓的思路，润养金水，使金水相生才可以的，要加用：生地、天门冬、石斛、太子参等养之。若肝木有郁，则加用防风、柴胡等畅之，具体根据实际情况来定。
七、中气虚
这类遗精的特点是右寸脉弱明显而伴随黄梦遗精或者滑精，必须当面具体确定的，否则乱用补药必然出问题。
用药过程必须扶中气并顾及上面说的木火郁气以及下焦湿热的问题，这样才行的，这是一个综合治疗工程，需要结合用药，谨慎平达用药的。
八、其他类型
1.肝经气血有淤滞，典型脉象是左手见异常明显的涩象。这样的情况也确实在遇到。
但有具体的夹杂，有些情况是脾胃之气很虚而夹肝经气血有淤滞。
这类情况要化淤通气机为主，但必须严格顾及杂症，否则治疗还是没效的。
2.大便便秘兼木气不畅，即用左路调达木气，右路通降阳明之法。
3.肝郁和肾阴虚都有兼夹下焦湿热。
这也是有的，需要综合判别治疗。

4.舌下静脉异常严重曲张，这需要结合脉象综合考虑。
5.睡觉严重深沉，沉到醒不过来而遗精。这情况要开宣肺气，拨通肝气来治疗，甚至可能要升提中气或者稳固肾气，这要具体对待。
九、五行和调法
很多来找我治疗的患者，以前已治疗过一段时间，而治疗方法都不对，乱用补药和固涩药，导致脉象和气机都乱，或者遗精已经有几年了，成了很复杂的格局。对这样的类型就用如下方法处理：
1.仔细把脉，让隐伏之脉无遁形，直到全把出脉的问题为止。
2.按脉给药，并去以前误治而出现的爪牙，让遗精类型自动显现。
3.若脉确实没明显特别问题，则根据症状，按五行给药。

这样的情况治疗需要时间，患者需要鉴别医生，遇到懂治疗的医生的情况下，
需要不断复诊，没办法马上好的。同时需要力行下面说的无形之法，很重要的。
十、延伸：临床遇到复杂情况的处理
1.误治严重，乱用补药和固涩的药，导致需要收拾情况，从头再来。
2.几个病机夹在一起，需要综合兼顾考虑。比如中气虚，夹木火郁气兼有下
焦湿热；比如木火郁气兼有相火妄动及肾阴虚；比如湿热而阴虚兼阳不潜伏等问
题，需要全方位治疗。
3.无症可辩，就是经过乱治后，或者拖的时间很长了，比如有几年了，可辩
的情况不是很明显了。这样的情况治疗需要逐渐要脉清晰化，需要时间的，不是
一下子就好的，这也要看患者自己，如果来一次就不来了，那没法治疗好的。对
这样的情况我就用五行法来调整气机，气机畅通了，就可显示出问题。
附录：关于几个常见症状的申明：
1.晚上勃起异常。必须具体把脉，如果确定是肝经郁，必须拨通肝经气机，
第一重要的，不可乱滋肾阴。要具体确定的。
2.梦异常多！不仅吃药治疗，而且要用上面说的无形大法，恒久力行，这样
梦才能自动逐渐消失平静的。
3.郁气明显，或者暴躁急躁之气明显。生病了出现这样的情绪可以理解的，
但这些情绪是非常不利病的恢复的，一定主动调整，做善男子善女子，而且用药
的同时，力行无形的大法，很重要的，切记了。
4.关于一个月遗精四次左右的问题。这类遗精建议力行这里说的无形大法，
恒久去行，并且一定要忏悔行善配合上。特别是对于各邪淫的恶，一定都要忏悔
掉，比如嫖，比如熬夜看黄，yy 多，疯狂 sy 等等。好好去做 恒久去行 遗精自
动可恢复到一个月两三次，甚至一次，甚至更少的。
5.关于忏悔的问题。大家真的要忏悔自己的恶，一旦能想到了，那恶的各事
都会想起来的，真是很多的。一定要力行。
6.关于治疗时间问题，这个因人而异，有些情况的治疗需要的时间是比较长
的，需要给病邪一个出路，但只要你力行一切正法的根本，那恢复确实是可以更

快的。
贰、无形之法：
切记了，佛力能加持的前提是：这个人是一个忏悔行善，紧守身心戒律，
恒久力行的人!所以，必须每天都真诚忏悔自己的过错，同时每天都恒久力行善
事，恒久做，这是第一重要的。
提供两个可行的方法：
1.真诚读《地藏经》，每天可一遍，坚持读，并真诚信奉。
2.真诚读《大悲咒》，背诵下来，每天背诵一个多小时，并真诚信奉。

具体可参考专论十四里最后说的持《大悲咒》的方法，要按那里说的要求
严格落实的，特别包括：
守五戒，不吃肉鱼蛋，不吃葱蒜韭菜洋葱，不喝酒的基础（凡是成分里写
有蛋的饼干，也是不可吃的），同时可以正常吃锅边菜，也就是肉旁边的蔬菜是
可以吃的！
另外：有条件则多去放生，恒久如法坚持放，给放生的动物念三皈依，并真
诚信奉佛法，吃锅边菜来力行，那效果一定更大，因为放生可以把你的病气邪气
都放掉的。
特别说明:无形之法有各种机缘的，有些人机缘到了，他读了，就一切开始
恢复；有些人则要信奉较长时间才恢复；有些则是在诵读过程中遇到好的机缘，
比如遇到懂治疗的医生，而得恢复。各情况都不同的，切记不可诽谤正法，否
则功不抵过的。
因为前面已经把根本要点讲了，这里不再重复，这里要说的是我们所有人都
要做好的：
1.恒久忏悔并紧守身心戒律，恒久行善，并且落实到工作学习、家庭生活，
这是一切顺利的基础。
2.恒久信奉正道，力行佛法，正常做佛法功课，恒久力行，必然得到佛力恒
久的加持，一切必然更加顺利。
3.紧守天理良心，圆通处事，成己成人，自觉觉他，恒久力行。
人生如梦，修善修福方长，大家好好努力，一起进步，同时造福成全更多人。

<专论十三：顽固性遗精论治四>
大家好，关于遗精的诊治，我们前面已经写过三次经验，这次趁写顽固性遗
精四的机会，会把前面是三篇文章做修订。
这次的介绍主要是从身心双方面来讲遗精的治疗。可以说身和心，双方面的
调整都是重要。

具体分诉如下：
一、身的调整和治疗
首先是基本饮食生活作息的调整。这个方面肯定要规范化，绝对不允许海吃
海喝或者熬夜纵酒纵欲等，具体见顽固性遗精论治一里的论述，这里不再多讲。
其次，对于突然出现的遗精不稳定，或者刚出现的情况，需要适当观察，
很多都是自动可恢复的。这个时候乱用药，非常容易导致情况的复杂化或者出问
题，这方面希望大家注意下，当然需要治疗的情况，也要正常治疗。
接下来讲的是临床治疗的方法，这些方法是我不断总结提升临床实践，不断
吸取前辈高人治疗杂病和疑难病的方法而综合而来。方子没有写出具体药量，因

为怕大家随手去乱试药，那是要出大问题的。临床看病或者吃药必须脉象和症状对上，符合这个复杂病机才可用这样的方子。
下面的八大类共十个证型全是脉证共参确定的病机，若脉把不准，症状不能结合脉象分析，则不可乱用的。具体如下：
1.气阴两虚，痰滞气阻证。典型脉象是左手沉软濡无力，或者双手沉软濡无力，或左手沉缓，或者双手见软滑，舌苔一般白腻不化，舌质不是很红。实际症状则有多种表现，总之凡是符合中气虚，阴液不足，气机不畅，痰阻经络或者脏腑的综合病机，就可灵活用此方，而且不局限于遗精问题，其他问题一旦见这个复杂病机，照样应用，这就是异病同治。反之，若遗精问题没见这个病机，那也不可用这个方子。
十四位温胆汤加减：生黄芪，当归，麦门冬，五味子，甘草，党参，石菖蒲，远志，竹茹，枳壳，陈皮，法半夏，茯苓，生地。
加减变化：脾虚大便稀，加苍术，炒白术；大便稀严重，再加干姜，并去掉生地；下焦肾阳有不足，加肉桂。
临床这个方子变化治疗了很多杂病，比如喉咙痰阻，手脚冰凉，手大鱼际处蜕皮，食道处热疼，凉性痘痘，背心痰阻而冷等，凡符合病机者，都能见效果。若不符病机脉证，切记不可乱用害人！
2.气阴两虚，脾湿不化，升降失调，湿热下注。典型脉象是弦软大，或者弦软紧，或者软大无力。舌苔一般见薄白腻苔，舌质正常或者淡。实际症状很多，一般都要见中气虚，阴血也虚，脾虚不化湿，导致升降失调，部分湿化热的总病机。
清暑益气汤加砂仁、生地：生黄芪，当归，党参，五味子，麦门冬，甘草，升麻，葛根，苍术，炒白术，青皮，陈皮，炒黄柏，泽泻，神曲，生地，砂仁。
若患者病机复杂，上面两种病机都有，方 1 十四位温胆汤和方 2 清暑益气汤加味交替应用，今天用方 1，明天用方 2，如此交替循环。
3.气阴两虚，脾湿不化，左路心肝阴虚化热夹郁火。脉象：左手脉明显见精虚之脉，或者明显软中带细，右手脉也偏软，舌质正常或者偏红，舌上少苔。一般这种病机都会见黄梦遗精，遗精时间久了，则梦里带擦边的黄梦就马上遗精。
芪麦地黄汤加减：生黄芪，麦门冬，当归，生地，五味子，甘草，党参，苍

术，泽泻，丹皮。
加减：1)左手精虚明显且不固，加山茱萸；2)脾虚大便稀，可加生山药，严重的再加炒白术，茯苓；3)消化不好放臭屁，加砂仁，甚至再加陈皮；4)黄梦严重，右手不是很虚，去掉生黄芪，免得加重黄梦遗精！5)郁火严重，丹皮用 10 克，再加生栀子 10 克。若夹肝郁再加柴胡 5 克，薄荷 5 克。6)心肝之血确实不足，加炒酸枣仁 15 克。7）令外，针对心血，肝血，肾精都虚，而脾胃又虚而运

化不好的情况，也可综合加味应用来解决。
4.肝血肾精都虚，同时肝郁化热。一般左手脉偏沉细弦软为主，舌质偏红，
有薄白舌苔或者无舌苔。（有的舌尖有明显红点分布）
滋水清肝饮加减
当归，白芍，柴胡，薄荷，丹皮，生栀子，生地，山萸肉，生山药，泽泻，
茯苓，甘草，白术，干姜。
若舌苔明显白腻，则须用化湿护脾胃的药，配合右手脉象考虑，可选用：苍
术，生薏苡仁，砂仁，陈皮等。
5.肝郁及三焦不畅型。这一大类有 3 个加减变化，都是非常重要的：
壹：如果脉见弦紧为主，同时表现为肝郁夹寒饮，三焦不畅的，则用柴胡
龙骨牡蛎汤加减：
柴胡，黄芩，法半夏，桂枝，党参，茯苓，甘草，生姜，大枣，生龙骨，生
牡蛎，生白术，熟大黄（少量选用或者不用）
贰：如果脉见弦滑偏有力的，则为肝郁夹痰为主，并导致三焦不畅，乱梦
不断而导致遗精。
舌苔一般偏白腻为主，有时夹黄腻苔，舌质正为主，有时稍胖。
柴芩温胆汤加减：柴胡，黄芩，法半夏，竹茹，枳壳，茯苓，陈皮，夜交藤，
甘草，党参，生姜，大枣，泽泻。若夹湿明显，加苍术，生意米。
叁：若确实肝郁为主，同时稍夹痰的情况，脉见沉为主。
这时要调三焦水道和气道的运化，可考虑用四逆香佛二花汤变化：柴胡，枳
壳，甘草，白芍，玫瑰花，玳玳花，合欢花，黄芩，佛手，香橼皮，丝瓜络，法
半夏，生姜，大枣。
6.气阴两虚，气滞血瘀，脾虚夹湿和积。这个方子不可乱用的，必须符合这
三个病机才可用，否则是要加重遗精的。因为这个时候病机不仅在气分，同时也
到血分，所以有气血分的药共用。
一般脉明显见软大不畅或兼涩，舌下精曲明显，舌面中后部见稍厚的白黄之
腻苔等。
参芪丹鸡黄精汤加减：党参，生黄芪，黄精，生地，当归，夜交藤，丹参，
三棱，莪术，苍术，白术，陈皮，青皮，薄荷，柴胡。
（脾胃运化不好有积的话，
加砂仁，炒莱菔子）
及缩小版的变化：党参，麦门冬，生地，夜交藤，三棱，莪术，苍术，白术，
陈皮，青皮，薄荷，柴胡。（正虚不明显，甚至脉因为食积严重见弦紧，而病机

没变的情况，可选用这个缩小版本）
7.营卫阴阳正气不固，同时气滞血瘀夹杂。这个时候的脉象是软而涩，特别

是左手软而涩明显。舌下精曲明显，或者舌面确实见瘀斑等。
这个时候就要用桂枝龙骨牡蛎汤和血府逐瘀汤交替来用。临床遇到这样证型的时候，我们就考虑如此来用，一般是交替应用的方式，今天用桂枝龙骨牡蛎汤，明天用血府逐瘀汤，后天用桂枝龙骨牡蛎汤，大后天用血府逐瘀汤，如此交替循环。
方一：桂枝龙骨牡蛎汤：桂枝，白芍，生姜，大枣，甘草，龙骨，牡蛎。
方二：血府逐瘀汤：柴胡，枳壳，牛膝，甘草，桔梗，桃仁，红花，川芎，当归，赤芍，生地。
变化：如果还夹湿，则方一加苍术，茯苓，泽泻；方二加苍术，陈皮，厚朴。
8.阴阳气血俱虚。脉见沉软细，非常无力，综合四诊判定，确实是阴阳气血都虚时，才可应用，否则用了就要加重的！不可盲目乱用的！一般以滑精或者无梦遗精，或者人精气非常透支，而邪气确实基本没有的情况为适用，黄梦遗精明显的情况绝对不可乱用！
十四位建中汤加味：生黄芪，肉桂，党参，茯苓，甘草，白术，陈皮，川芎，当归，白芍，熟地，沙苑子，熟附片 麦门冬，法半夏。
身方面的用中医药临床治疗的根本就介绍到这里，我自己没有保留，把主要的精髓经验都写在这里了。当然临床变化复杂，也不是用文字可以讲完的，大的思路则如上所述。
另外，下面讲的心的问题是非常重要的，心的问题不解决，哪怕身的问题治疗是正确的，结果效果还是很差。请一定重视，这么去力行并改正自己，这是非常重要的，否则遗精的问题必然还要继续拖着不肯好。
心方面的调整，这里分成两个部分：前一个部分是基本的，一定要重视并返归到自己身上来改正做好；后一部分是针对遗精的专门需要做的内容。具体如下：
一、特别先申明，需要医药治疗的，就正常去治疗，不要找任何理由，我们从来不讲不需要医药治疗的话。所以请不要随便说不需要看病吃药。当然不需要吃药的情况，也不要硬去吃药，那没病都吃出病来，这个世界有太多乱看病而出问题的事了。
至于下面说的这些根本，则无论是否看病吃药都要落实的，这些落实好了，一切才能恢复更彻底和更快。
1．守身戒。从五戒十善开始落实，可以如下一条条对照，自己没做到的，就改正并做好。以前做的不对的，则真诚忏悔并不再犯。
附录：五戒十善，一条条对照自己，一条条忏悔。
一、不杀生，二、不偷盗，三、不邪淫，四、不恶口，五、不两舌，六、不妄语，七、不绮语，八、不贪，九、不嗔，十、不痴。
2.守心戒。心的方面，不生气，不动气，不上火，不怨人，不管人，多找他人好处，多认自己的不是。总之要做到无论任何时候都不动气，同时正常处理工

作和生活，这样病气才进不来，再加守住身心戒律，真诚忏悔，那病气才能不断出去。
3.真诚忏悔。忏悔绝对不是嘴巴说说，把自己的过错说下就没事了，实话告诉你，只要你的心硬而没动，那你这种只用嘴巴的忏悔好比是上台唱戏，对恢复疾病几乎没任何用！必须要心真动，真认错，真忏悔，发自内心最深处的忏悔，那才真有用。
另外，忏悔不是忏悔一次就可以的，需要反复多虑几遍，虑得越干净，病好的就越彻底。这都是大实话。
当然，如果一时确实生不起忏悔心，那你也不要急，一方面可以尽力忏悔着先说，能有多大效果就先有多效再说。另一方面力行能力范围内的善事，并学习下面推荐的书籍和音频，只要逐渐能上路，正气能逐渐充实，头脑认识逐渐清晰化，真诚的忏悔迟早会发出来的，一旦发出真诚的忏悔，那病气出去，身体开始恢复的过程就开始了！
特别申明：无论任何时候，都要守住上面说的基本的身戒和心戒，这样病气出去后，才不会再进来，身体才能恢复后稳固住而不反复！
4.推荐的书籍和音频。王善人：
《化性谈》
《嘉言录》
。刘善人：
《让阳光自然
播洒》
。果卿居士：
《现代因果实录》
《漫谈慈悲梁皇宝忏》
。
这三位老师的 5 本书要反复看，并反复对照到自己身心上，真诚忏悔，真诚改正自己的不是，这是修行的要点，也是身心疾病恢复的要点。自己至少每本书都看过几遍，有些书已看了 5 年，有些段落看过很多遍，并反复对照自己，不断去力行，不断继续对照。
音频方面，大家可听刘善人讲病的各音频，果卿居士讲的：
《如何正确认识
佛教》
，我们录的音频《化性谈讲解》在百度网盘里，也可下载听的。
最后，请重视果卿居士的这两本书：
《现代因果实录》
《漫谈慈悲梁皇宝忏》
。

这两本书里讲的恢复疾病的根本是最彻底，最全面的，真这样去做了，不仅疾病逐渐恢复，而且逐渐走上修行之路，人生命运等的改变也自动就在其中。
这两本书和宣化上人的开示系列的书籍一脉相承，是了义而根本的经典！我自己也是这样修行的。
二、这部分是专门针对遗精问题的。如下：
守五戒，不吃肉鱼蛋，不吃葱蒜韭菜洋葱，不喝酒的基础上，如下要求读《大悲咒》21 遍，每天不要间断，这对遗精的恢复也是大有用的。要其起作用，必须信奉《大悲咒》，不怀疑；恒久力行善的根本；不生气，不怨人，守住上面说的五戒（不淫，不杀，不偷，不妄语，不喝酒）
，而且肉鱼蛋酒，葱蒜韭菜等
是绝对不可去吃的。可以吃肉边菜，但绝不可吃上面说的东西，不要心存侥幸。
仪轨如下：
南无大悲观世音 愿我速知一切法
南无大悲观世音 愿我早得智慧眼

南无大悲观世音 愿我速度一切众
南无大悲观世音 愿我早得善方便
南无大悲观世音 愿我速乘般若船
南无大悲观世音 愿我早得越苦海
南无大悲观世音 愿我速得戒定道
南无大悲观世音 愿我早登涅盘山
南无大悲观世音 愿我速会无为舍
南无大悲观世音 愿我早同法性身
我若向刀山 刀山自摧折
我若向火汤 火汤自枯竭
我若向地狱 地狱自消灭
我若向饿鬼 饿鬼自饱满
我若向修罗 恶心自调伏
我若向畜生 自得大智慧
（以上仪轨先念一遍）
南无大悲观世音菩萨（三遍）
南无阿弥陀佛（三遍）
然后开始连续念《大悲咒》21 遍！不要多，也不要少，21 遍！
《大悲咒》可
以网上找到有拼音的版本，可以宣化上人的版本为主，正常读诵就可以。
然后，念《补阙真言》三遍，并这样回向：弟子读诵《大悲咒》的功德回向

给我的一切冤亲债主们，是我以前对不起你们，真诚希望你们原谅，希望你们也可以投身善道，更好修行，也希望我的身体可以彻底逐渐恢复。
平常除了上面按仪轨念 21 遍《大悲咒》以外，任何有空的时间，都可默念《大悲咒》一遍到几遍。脑子里随便乱想，不受控制，甚至贡高我慢很严重的时候，那也立刻开始心里默背《大悲咒》
，一遍遍背诵，调伏自己的身心妄想。恒
久念诵，逐渐会有感应的，比如：本来会遗精的，结果不遗精。本来要做黄梦的，结果自动就醒来而避免了遗精。
注意，凡是成分里写有蛋的饼干，也是不可吃的，这个注意。如果你要持《大悲咒》见效果，那就要严格要求。当然，你也可不持《大悲咒》
，一切都是自愿
的。
整篇文章身心内容的介绍就此结束了，关于心的问题，请大家返到自己身上，真诚这么去做了，为了让自己的身心更好，其实每个人都应该这样努力去力行。自己也是这样去做的。
希望我们有更多人，将功补过，发真心不断忏悔自己的罪业（排除病气的关键），真诚改过，真诚守住戒律（疾病不复发的关键），并去帮助更多的众生，如此力行正道，力行能力范围内一切善事，中庸而有智慧的去做，圆通而方便的去力行，永无止境！这既是恢复身心疾病的要点，也是修行的要点。
欢迎大家一起这样努力，这样来力行，走人生的正道，在清洗自己肮脏的身

心过程中来恢复身心健康，从成全造福众生的过程中来圆满自己的德行！

44.专论十四：化去梦撸的根本方法

大家好，梦中不知觉得撸管或者梦里淫荡的欲望很大，而导致的破戒一直困扰部分戒色者，特别整理这个帖子来提纲挈领讲解化去梦撸的根本办法。
梦撸的根本原因是内在淫荡的欲望没化掉。部分顽固性梦撸几年及以上都不能改正的情况，则涉及天地间不正邪气的侵犯，所以需要如下由浅到深，步步去落实好，才能彻底走出梦撸的泥坑。
特别提前申明，部分孩子只做好前面一两条就恢复，部分孩子则需要做好大部分才能恢复，部分孩子则需要全部做好才能恢复，部分孩子不仅要全部做好，而且要恒久这样力行才能逐渐恢复！所以无论你是谁，既然遇到这个问题了，那就要恒久这样去力行，扩充自己的正气，从而让一切不正的邪气都远离你，这也是让自己不断恢复的根本了。
具体要做的根本如下：
1.彻底戒除一切邪淫！
眼睛不看任何黄的垃圾东西及美色而意淫，耳朵不听任何黄色的无节操垃圾

内容，嘴巴不讲任何黄色的笑话段子，这都是下流无聊的表现。下流无聊变现的人必然入于下三滥，这是必然。
当然更不可 sy 或者各种不正当的邪淫，这都是作死的表现，耗损脑髓，折损福报，败坏道德，天地所不容，逐渐倒霉也是必然的事，切记不可去犯。
推荐看并落实的资料：
1） 申明十二：如何彻底走出屡戒屡破的恶性循环？
2） 申明一：化去欲望，婚前禁欲，婚后节欲语音
3） 刘止唐先生《下学梯航》——语音讲解全集，部分孩子彻底落实好这条，恒久力行，就克服梦撸习惯。另外部分还克服不了的，必然如下继续恒久落实，否则还是继续受折磨的。
2.淫荡的欲望比较强大，动不动就要蠢蠢欲动，那必然在落实 1 的基础上，进一步落实天道的根本才能更生效。也就是每天都要成全帮助更多人彻底戒除做好，每天都要把自己新出来的欲望都化掉，恒久力行，天天把欲望化的干干净净，而化掉的欲望都转化成了自己的正能量，这样正能量不断积累，最后彻底走出梦撸的困境。
推荐看并落实的资料:

1） 申明九：化解欲望和负能量，做行善去恶，力行天道的人！
2） 申明十：乱回答问题就是做恶！认真仔细回答问题就是行善积德！
3） 申明十九：誓戒邪淫 行善去恶 静存动察 立命事天。
3.部分朋友内在心性恶劣，特别是怨恨，嗔恨的种子非常强大，那必须进一步学习善人的根本，彻底认自己的不是，真诚忏悔自己的罪恶（各种邪淫历史，甚至各变态不堪的想法等，以及不孝顺父母，怨恨恼怒烦等心性问题），多找他人的好处，不怨人，不生气，不上火，从这些根本上去落实，才能有更大的进步。
这条是内在修心的核心，很容易被人忽略，一定彻底从自己的不是处来改正落实了：
推荐看并落实的资料：
1） 刘善人书籍及网上视频。直接网上搜索刘善人，视频都在的，看并去落实了。刘善人的书籍《刘有生演讲录》。
2） 王善人的书籍《化性谈》《言行录》《嘉言录》等，主要是落实《化性谈》里的基本。
3） 王善人《化性谈》——语音讲解。
4） 申明二十：身心疾病恢复的根本要点，配语音讲解
4.如果能落实好这三条，梦撸中的部分患者是可以彻底恢复了，但还有部分

患者还是没办法恢复，那必须进一步落实如下根本，这是大法宝，虚空法界也出不了这个范围，所以你在落实好前面三条的基础上，再来落实这个根本，并且恒久力行，那是一定恢复的：

1）必须严格按《现代因果实录》里面要求的根本做，彻底吃素，断肉鱼蛋，不可去碰，而且韭菜、葱、蒜都不可吃的。没条件的，那吃锅边菜就可以，但上面说的这些都不可吃，一口也不可去吃的，否则不行。这个基础上，读《地藏经》

，一天有空就读一遍，没空就读三分之一，这样恒久坚持做。并且把读《地藏经》的功德慈悲回向给让自己梦撸的冤亲债主们，让他们得生善道解脱，这是让自己更好恢复的基础。

2）每天要读诵《楞严咒》。前提是落实好《现代因果实录》里的基本要求，以及前面三条的根本，这才能读《楞严咒》而产生大作用。按照宣化上人的版本，每天可读三遍，最后则要背诵下来！

在这里特别号召下，《楞严咒》横遍十方，竖超三界，整个虚空法界都超不过《楞严咒》的统摄。欢迎大家背诵《楞严咒》

，并这样去落实，也为虚空法界

的正法久住而持诵《楞严咒》了！这同时可以满你一切的善缘！我们吧里不断有吧友们背诵出《楞严咒》，大家都加油了！

恒久把这些落实好，这就是化去梦撸的根本方法。关键是恒久落实，而且行有不得，反求诸己，恒久把这些基础落实好了，才能彻底没有梦撸。哪怕你

三四十岁了，还有这些问题，只要你彻底去做，那就可逐渐彻底告别梦撸，就看你恒久的行动了。

在这个基础上，如果你还想进一步深造向前，那直接听我们已经在喜马拉雅和百度网盘录制的各语音吧，可以对照戒色文集的内容去落实。

欢迎大家恒久落实这些根本，成全自己，成全造福更多众生，迎来自己全新的生命历程！

45.专论十五：鸡鸡发臭、下阴臭、脚恶臭或全身臭的对治方法

大家好，鸡鸡发臭、下阴发臭、脚恶臭或者全身发臭的情况，让得这个问题的人痛苦不堪。请不要难过，这情况我几年前就一直在遇到，如今总结对治方法如下，请大家重视并力行了。

文章分三部分来说，第一部分讲心和行的落实，第一重要，必须落实。否则第二部分的食疗和第三部分的中医药内外治疗，效果都会是零或者接近零，或者开始有用，接下来没用，所以一定重视了。

一、一定要彻底戒除一切淫！
这是非常重要的，而且必须是从心念处一直贯穿到行动都彻底断去。很多
的恶臭都来自感召，你自己的心很恶臭，整天想和做这些下三滥的淫荡的勾当，
从而感召勾引了天地间不正的恶气到你身上，导致你身上恶臭不堪。甚至在二
楼走路都能把三楼的人给熏走或者发呕！这是真实情况，并不夸张的。
所以一定要戒除一切的手淫，看黄，想黄，意淫等一切不好的行为和心行。
至于嫖娼和婚外情，那更是不可去触碰，简直是拿自己的健康和生命开玩笑。
同时，过去如果做过这些事，那一定要不断真诚忏悔，非常重要！只有守住
戒律，真诚忏悔，才能让自己的恶业消除，这些恶气也才能逐渐彻底消除！
若是淫荡的欲望化不了，那必须吃素，不吃肉鱼蛋、葱、蒜、韭菜、洋葱、
蒜苗和酒，同时每天背诵几遍到十几遍《四种清净明诲》，并恒久背诵，这样才
能逐渐彻底化去欲望，这对身心的臭味的消除是非常重要的，关键是恒久落实
了。
我们都知道，植物和水果都充满了香气，那个菜市场的鱼肉则充满了恶心的
味道，你吃这样恶心气味的东西，又想要自己身体气味清爽，如何可能？所以这
方面稍微想下，就能明白的。植物则含很多纤维，可以把很多恶浊的气味都裹卷
而从大便排掉，所以要彻底吃素，不吃上面说的荤腥。
如果遇到巨大恶劣的味道，用上面心行的方法落实好后，还需要背诵《楞严
咒》
，这样才能更见大效果。但必须严持上面说的戒律，按五戒十善的根本做，
否则效果也是零，想要治病，那是谈不上的，切记注意身心戒律的重要性了。
《楞
严咒》的背诵按宣化上人的版本背诵就是，网上可以结缘的。

根据的探索：这种恶气若从中医学的角度而言，应该是痰湿郁在经络及身体
局部，从而郁而发腐并导致由内达外的恶臭！若进一步，则入血分，恶臭也更进
一步的臭。这时在通畅经络，化去痰湿的基础上，还要加入活血的平稳药物，如
当归尾，赤芍，丹参等活血而帮助更好化去痰湿郁淤。
二、食疗：加味冬瓜连皮带子煮汤喝
注意，冬瓜皮洗干净后也需要用的，不要扔掉，另外，冬瓜子也需要，而且
要捣开冬瓜子才行的。
这个食疗的目的是可以清除体内的痰湿，通畅经络，让恶气都能分消化去。
如下去用：
平常煮冬瓜汤的正常冬瓜的重量就可以，注意连皮切成小块，同时冬瓜子和
囊不可丢掉，而是捣碎后和冬瓜一起煮，放适当的盐就可以。
需要和冬瓜一起煮的食物如下：生薏米 50 克，陈皮 20 克（中药房都可以买

到的，很便宜）
。
然后正常煮汤吃就是，陈皮 20 克不需要吃完的，适当喝着冬瓜汤时吃一些
就是，冬瓜和薏米正常吃就是，天气热的时候，家人也可以一起吃的，因为这是
正常食疗，一般没任何副作用的。
若确实臭气严重，加当归尾 20 克，赤小豆 30 克一起煮。当归和赤小豆有些
菜市场或者超市也能买到的，那自己去买就是，确实买不到，去中药房买就是，
当归尾是一根根的须须，要的就是这些须须。若药房工作人员只能给你当归头和
当归尾合在一起的当归，那也是可以的。赤小豆则中药房一般都有的。
尽量把食疗煮的美满，煮的自己爱吃，家人爱吃，不要把吃这些清爽的食疗
当成苦行，这是能煮成很纯真味道的。
可以一星期吃几次的，不勉强一定吃几次，正常吃就是。若是吃了觉得不舒
服，那马上停止吃就是，不用勉强!注意要温热着喝，不可冷的喝！
三、中医药治疗
外治法：
注意这个外治法只适合没任何红肿，没任何疼痛，没任何燥热的情况，否
则是不能用的。比如鸡鸡那里觉得红肿火热，那绝对不可用的，切记了。其他
部位的情况也是这样类推。另外，鸡鸡或者阴部特别敏感，那也是不可用的，
不可勉强的，切记。
具体方法，用冷水浸泡如下药材 2 小时及以上，然后大火煮开，改小火煮
20 分钟，把药液倒到大的面盆里。大药罐里的药渣继续加冷水煮药，大火煮开，
小火煮 20 分钟，把药液再倒到面盆里，两次的药液混在一起，然后用这药液熏
洗患处。一定注意水温合适，千万不要被烫到，千万要小心，一切要以舒服为度，
舒服合适才可正常熏和洗的！也可以用坐浴或者坐熏的方式，总之灵活稳妥应用，
以自己用了舒服为度！切记注意水温，等水温能接受时，再熏洗，不要被烫到！
切记切记！也可以用不锈钢容器来煮药的。

外洗药材如下：石菖蒲 30 克，苍术 30 克，藿香 30 克，花椒 30 克，艾叶
30 克，苦参 30 克，黄柏 30 克。
强调：用外治法一定要舒服为度，不舒服，马上停止用，绝对不可勉强。
具体熏洗的方法，根据生活实际情况灵活应用就是，可以和家人或者朋友商量
着如何来用。
内治法：
这方法只讲思路，是必须结合临床实际辨证论治，脉证并参，仔细定方药才
可应用的，而不是盲目拿方去试用，那是要出大问题的。
这情况治疗，结合具体实际脉象，可有如下方案：
总思路要综调三焦，通畅一身的水气，并同时化去痰湿。可以选柴胡桂枝汤

合温胆汤和二妙散加石菖蒲、远志、泽泻的思路应用，并灵活加减。
1.若是气阴两虚也明显，则加生黄芪，当归，生地。
2.若是痰湿阻滞经络明显，还化不开，则加草果（捣碎）
，厚朴，槟榔。
3.确实有淤血化不开，加川芎，红花，桃仁。
总之，运用之妙存乎一心，在于临证把握病机，灵活化裁了。
这篇文章扼要的讲了对治的根本方法，请一定重视第一部分身心的调整内容，并彻底落实！第二部分食疗部分一般也是稳妥可用的，以舒服为度，不舒服不勉强用并停止用，注意要温热着喝！第三部分的外治法一定要看清楚应用条件，否则不可用的！若是用了不舒服必须马上停止应用。内治法若确实要用，打听周围口碑合适的医生或者能治疗这样情况的医生来治疗吧，这样比较稳妥。
最后祝福大家都能入芝兰之室，如兰若之芬芳，身心充满正能量和清香！

46.专论十六：阳痿、早泄、勃起问题专论
我们今天讲阳痿、早泄、勃起不坚或者不能勃起专论，如果泛开来讲，讲不完的，我们讲治疗里面常见的三种：第一种调肝法，就是肝气肝血方面有问题。第二种调气分——化湿化痰，就是可能是气阴两虚，痰湿气阻。第三种是五行兼调法，五行都弱，有部分堵住或者哪部分偏虚，比如肾中偏虚，肝阳肝血偏虚，脾胃又不足等等。就是这三种法，我们不讲那种很俗套的，动不动地蛮补肾。很多人动不动就补肾，补肾不行，他就用动物药来补，这个海龙啊，海马啊，这样乱补，这是绝对不行的，要出严重问题的，我们根据实际情况处理。
第一种是调肝法。调肝首先要分气、血——肝之气，肝之血。分“气、血”
的基础上要分“虚、实”，是虚还是实？这个很重要。
如果是实邪阻滞在“气分”，我们要用夏枯草来散结。
（实邪阻滞）在“血分”
用玫瑰花来舒达。夏枯草可以用 20 到 30 克，玫瑰花可以用 10 到 15 克，这是一

天一副的量，这是治阳痿完全不能勃起的情况。根据我用下来的经验，如果确定是实邪，在气和血用这两味作引经药来舒调，效果是比较好的。
那么第二组，如果只是“实”的，那就是小柴胡了。如果是实里面夹虚，升降气机失调的，那就是柴胡桂枝汤，就是小柴胡合桂枝汤的格局，这个用量和夏枯草、玫瑰花是同一个比例的。
第三组：如果是血虚基础的，那就用基本的四物汤，或者只取四物汤里的前三味，川芎、当归、白芍或赤芍，下焦可以用枸杞。枸杞辛阳，往上的力量更大，和生地主要是这个区别。再还有一个如果下焦阳也有不足的，是肝阳不足的，调肝法把暖肝煎格局的小茴香、肉桂、乌药三味药合上，可以和下焦的枸杞温肝之

阳，兼温肾之阳，这是我们说的基本的调肝法的应用。
肝之气是主升达的，如果肝气有堵住不合适，就会出现我们说的，一个是没
有任何的性欲；第二是始终阳痿勃起不了，或者只能勃起一点点，那么肝在这里
面其实是占了主导的作用。有些药我们临床其实用的机会不多，比如三菱、莪术、
桃仁、红花。因为这些药相对来说是活血化瘀的，特别是三菱、莪术活血化瘀，
化积滞的力量很大。那么你要把脉，比如左手脉有沉软濡，从气分治用十四味温
胆汤化痰湿都可以用。但如果脉是沉软濡带涩，并且涩比较明显，那么气分气阴
两虚、痰湿气阻，津凝不化，血分这个瘀就要帮他给化了，化瘀为主。如果瘀堵
的厉害，在这个基础上，上面用这个"柴胡桂枝汤"和"四物汤"基础上，就可
以加用三菱、莪术，配丹参，这些都可以用。或者我们说的"四藤饮"
，很多医
生都在用的，没有什么特别的，就是鸡血藤、忍冬藤、海风藤、络石藤这四味藤
类药来通络脉。用藤类药的目的就是为了避免用虫类药，不要动不动用虫类药，
满天飞的、蜈蚣啊、全蝎啊很吓人，来乱用，需要的时候可以考虑。这是最常见
的一种，要把这个很根本的给掌握，因为这种我们非常常见，就是要从调肝法来
处理，在调肝的基础上来综合处理其它各个五行的关系，这个特别重要，这是其
中的一条。
调肝法里面还有一种"实邪"的，完全"实邪"我只遇到过一个，结果遇到
的那个根本不是年轻的，是六十多的老大哥。脉是弦滑有力，就是柴芩温胆汤的
思路，他这么大年纪还想把阳痿治好，还在吃一些偏补肾的药，当然是越吃越堵，
越吃越重。脉是典型的弦滑，就要用柴芩温胆汤，就是小柴胡合上温胆汤的化裁，
甚至弦的很厉害把龙胆泻肝汤的格局也可以合进来用。他这个阳痿不能勃起的根
本原因是痰湿热堵在少阳气分，肝络、经脉里有堵住，可能血分又有瘀堵，才会
出现这个问题。那你必须要把瘀堵给化了才有可能恢复，否则是恢复不了的。这
个很重要，这个是实，但实的问题这种情况我们见的比较少，相对地偏虚性的又
带有通补性的这种情况比较多，就是偏虚的，它又有气机不畅的这种问题比较多
一些，我们很多年轻人都是这种问题。这是第一种调肝法。
第二种，是调"气分"的，气阴两虚、痰湿气阻的情况，这种很容易错过。
我当年很早的时候遇到一个类似的男孩，就是他双手关脉都郁的特别厉害，肝脾

都郁的厉害，人呢是有点五大三粗的那种，然后跟他媳妇房事试了多次都不能成
功，硬度都不够，后来试的心里都有些崩溃。那么现在想来，如果当时他能坚持
治一段时间，可能各方面情况都会更好。这种情况，他舌上是偏白腻的，现在来
治的话，一个是会用柴平汤来化裁，就是小柴胡合平胃散的化裁，但要加苏叶、
神曲，甚至要加干姜、大黄综合把它调开，或者左手还可以加玫瑰花、夏枯草，
把中焦的郁都给化开，当时也是用了这种思路的。

第二，在这个基础上，如果要更好地清化痰湿，可以考虑再用“十四味温胆汤”
，但是麦冬、五味子都不能用，而且中焦要加苍术、薏仁、冬瓜子综合来化，这个才可以，所以这也是一种，很容易被人忽略。特别是舌白腻明显的，脉一把是软濡，濡特别明显，或者是沉软濡，或者脉一把是带着痰湿，就一定要从这个角度来化。
“十四味温胆汤”是气阴共扶的基础上来化痰湿的，换句话说他既有湿又有实。如果是舌苔腻比较厉害，麦门冬、五味子不能用，不仅不能用，而且还要加苍术、干姜，这样中焦来化。如果这个脉是濡，但这个人是实的，而且是湿里面热比较明显的，就可以用甘露消毒丹，或者是宣痹汤也可以（三仁汤是湿比较明显才可以用；清瘟败毒散是气分和血分都在烧灼，非常郁热才可以用；八正散只是到下焦的不能用，这种情况是要到三焦才可以）
。还有一个我们说过的，
薛氏 4 号方。它通经络的效果更好，不通经络就两味药，黄连、滑石；通经络温通的有威灵仙、海风藤、苍耳子；然后凉通平通的有五味药：桑枝、地龙、秦艽、丝瓜络、葛根，总共是十味药，所以它通经络的药更多。如果有些病，比如前列腺炎，你看准了它都是湿，如果湿里面夹热，但是治疗效果都是不好的，原因就是你虽然通湿化热都够了，但是通畅经络的力量不够，就可以考虑用宣痹汤或者是薛氏 4 号方。但是注意它是清湿热为主，你不要寒湿这么治，如果寒热都不分，那要治出严重问题的，就是通经络的这些药，是可以考虑的。如果是寒湿，那通经络的用苍耳子、威灵仙、海风藤，还有海桐皮、片姜黄都是可以的。如果是要通经络来清寒湿，下到前列腺周围的，注意我们这里就讲到治疗前列腺的提高疗效的秘法了，就是要用通经络的药，而且要分寒湿和湿热，很重要的。你给他怎么治湿，湿热啊，效果都不好，或者小便问题始终都不能解决，就是因为他下到前列腺周围的经络不通，血行不畅。片姜黄可以入血分，络石藤、鸡血藤都能或多或少入点血分，这个要注意。要分寒热湿热，有没有气阴两虚，以及虚实这个分清楚，综合来治这个问题。这是第二种，也很重要的。
第三种就是“五行兼调”法。什么是“五行兼调”法呢？他这个人五行都有问题，比如可能是肝肾脾三阴都有亏损，那你都要给他扶。但这个基础上他可能夹着部分的痰湿，又夹着部分肝郁，肝郁又有可能部分化热，或者只是肝郁，或者血行也不畅，那你就要把这几个病机都合起来。既要调肝扶肝之阳、肝之血，又要扶肾之精、肾之阳，又要扶脾阳、养脾阴，可能又要化湿兼化痰，可能又要兼调气活血，那么综合按比例把每一组药运用好，合成一个方，或者有成方可用，两三个成方合成复方加减来用。比如当归四逆合暖肝煎；清暑益气汤合三才封髓

丹化裁；八味地黄丸合补中益气汤化裁，当然这个机会比较少；或者说八位地黄

丸合滋水清肝饮的化裁，这个都有可能。再比如香砂六君子合左手的暖肝煎合桂枝汤的化裁，这个都有可能的。就是这些复方综合根据情况化裁来定。
怎么化裁来定？那就要把脉把的细，总共六个脉把清楚，每一部的脉各自实际情况也都能确定，这样子综合来调，这也是一种。补肾的这种用法就在五行兼调里，不要单独补肾，单独补肾的机会基本是零，一百个阳痿早泄勃起不好的人，里面简直一个都没有。原因是补肾要有能运化这些补肾的药才行，如果你给的方只是蛮补肾，根本就运化不了，那效果是很差的，一定是既能够运化又能补肾的药效果才好。
运化有好多种，一些人只是加一些助脾胃消化的药来运化，那是处于最呆板的，当然比单单补要好。那么有些人可能就会从五行来调，五行各个把它运化好，再加补肾药，那效果就会比较好。再还有一个，有些肾气升起来有好多种间接的升法，比如说，心肾是相交的，有些时候你把心阳心血扶的更好了，肾气就更好了。再还有一个金生丽水，金就是我们说的肺气，肺气肺阴都更足了，金生丽水，暖水生下来那肾阳肾阴就更好了，这就是兼补法。
第二脾胃运化好，消化更好了，肾精就能得到储存，这也就更好了。还有我们刚才说的肝阳肝血能够运化，能够激发阳气，能够持，肾功能也就能更好。
所以这要非常灵活的综合来面对，这个就特别重要，一般就是从这些综合的角度综合来治。大概我们就讲这三大点，临床把握着这三大点来应用，很多问题就能够解决。具体有些特例比较难治，但是很多常见的问题都能通过这种调整不断地恢复，总之不要蛮补肾，这个是最没有水准的表现。
好的，就讲到这里。

47.戒除 sy 后康复的孩子（五）：身体崩溃到康复！
2012.9.26 更新：重新转载的过程其实也是对自己的一种督促，好好建设好团队，帮助到更多需要帮助的孩子和青少年及其他各朋友。天从不辜负人，往往是人辜负了天。天道赏善罚恶，万古不移！善恶之报，如影随形，天网恢恢，疏而不漏，不是不报，只是时候未到！以此自勉，也以此激励他人。
善不积不足以成身，恶不积不足以毁身，切记行善去恶，正大做人！那以后一切都会顺利的，必然逢凶化吉，安康寿泰。
这个孩子是一年以前我治疗过的例子，是在百度知道和我联系最多的一个人。我今天特别去百度知道的消息记录找以前和他的上百条聊天记录，可惜没找

到，因为时间是一年之前了，确实找不到了。我对他印象非常深刻，而他身体的崩溃又特具有典型性和借鉴意义，特别写下来，提供给大家参考：
那是 2011 年年初的事了，那时他上高二，18 岁，1.82 米，130 多斤，住在学校旁边，一个自己租的小房子里。因为他和我说他从小遭受家庭暴力，活的很

可怜，所以我特别爱惜他，把手机号码也给他联系过几次。 他从小就有 sy 的习惯，并从小受到家庭暴力，因为压抑，所以 sy 很疯狂，多时一天几次。以前身体一直还可以，但到上高二后就突然之间，一下子崩溃了！
！活不活的下去都是
个问题了。用他自己的话来说是山崩海裂似的，突然就不行了。
所以现在 sy 疯狂的孩子，切记注意了，如果你不注意，那和他一样的崩溃！
这孩子的主要身体问题是：脱发 头、脸油 神经质 记忆力差 头脑空虚 疲劳 没力气 失眠 胃热 人怕冷 虚汗 盗汗 小腹难受 无晨勃。唯一正常的是胃口还很不错。
因为他一年后要参加高考，而这样的身体状态那简直是半个死去的人，是没法进行真正复习的。所以我给他认真在网上治疗了 2 个多月，单互相的联系记录就有至少上百次，因为很多时候是一天问几次。 吃过的药有左归丸 右归丸 参苓白术丸以及几副汤药。（切记不可随便去吃这些药，否则出问题，必须对证）
至于彻底戒除 sy 和改正生活习惯，当然是必须配合的。
那最后，他身上所有的问题全部消失了，只剩下白厚的舌苔还没化掉，他最后给我的留言大致是这样的：就是知道只要按照我给他提供的生活习惯去生活，自己的身体肯定有信心会全好了，也能很好生活了，这可能是他最后来百度了，表示对我的感激。我也表达了基本的祝福，就是希望他高考顺利 好运 健康。从此以后就再没联系了，因为我诊务和其他事也很多，也确实没再联系他，但可以肯定，他只要按我说的去做了，那身体确实是能彻底好了。
写这个例子就是告诉大家，要建立坚定的信心，哪怕再多的再严重的病症，比如像他这样，从头到脚全是病，只要彻底改正生活习惯，戒除 sy，配合适当的治疗也能彻底好的。不特别严重和急性的，甚至不用吃药就全好，前面已经有这样的例子了，大家可参考。

48.戒 sy 后恢复的孩子（八）：全身都是病到康复！
这是一位 17 岁的弟弟写的真实的戒除记录，他高二，理科班里是前 3 名。
我很喜欢他，因为他做的非常到位，行动第一，一次性彻底戒除！戒除后他身上发生了巨大的变化，可以说身体不断彻底恢复。这是他今年 9 月 1 号写的文章，现在又过去 2 个多月了，他恢复的更好了，体重共长了 10 多斤，身高也长了点，精力则很充沛了。

具体请看双引号里他自己写的文章：
“戒了都快半年了，今天应大哥的要求，写下这篇文章，以坚定他人和自己戒 sy 的决心。
在小学五年级那年，我爬上了学校的篮球架，在下来的时候，因为是顺着小

圆柱滑下来的，机机受了摩擦，感受到了一种很美好的感觉。在那个暑假的某一天，家里没人，我看起了不健康的广告（家里到现在都没电脑），那时已经会硬了，于是用手，结果有了快乐，过了许久，感受到了无与伦比的快乐，但那时候还没有精。于是，从那时候起，我天天做……

到了初一，由于搬到了外地，语言不通，我胆子小，脸皮薄，女孩跟我说话我就脸红，不敢正视别人，于是就过了沉闷的一年。

初二了，每次上体育课都满头大汗，一定要有风扇才能止汗，否则得好久，但我没太在意，因为除了汗多我跟别人没什么两样。

初三了，很悲剧的一年，这时有时候看到女孩子都会脸红，别说交流了。而且流汗流得很厉害，甚至于冬天上体育课都会一身汗，我开始意识到自己的身体了（这时候还不知道什么叫 sy，一直以为这种事是我发明的，只有我会做）。

我开始用手机上网查，结果是两种情况：一是汗腺发达，二是肾虚。因为有个人说少年不会肾虚，所以我认为自己是汗腺发达，也没在意。

在初三这一年冬天的某一天，我喝了两罐饮料，结果上课时尿急，非常急，我不敢叫老师，结果实在憋不住了，就叫了老师，我心里开始有了阴影。几天后，我又喝了两罐饮料，在早上第二节课尿急了，又是憋了好久，心里开始慌了，怕憋不住，结果心里呼呼的响，就是那种鬼在你身边看你的恐惧，非常害怕，又怕丢人，就跟老师说肚子疼，去医疗室的途中解决了。在第四节时，我又尿急了，憋了一会儿，心里又慌了，又是那种害怕，害怕憋不住，结果又跟老师说肚子疼。这件事给我心里造成了很大的阴影，以至于有一点点尿意我都会非常敏锐的察觉，又害怕起来，一节节课在恐惧中度过，而且频繁跟老师说要去上厕所（不敢装肚子疼，怕父母知道担心），那是一段非常难熬的时光。我也开始想戒了（已知道什么是 sy），因为看了百度写的那个，说没危害，最好一周 1～2 次，所以我照做了，有时候周末一天一次。后来多尿的情况我克服了。1 是少喝水，2 是憋几个小时，能憋这么久，心里也没阴影了。只有亲身体验过才知道那种恐惧。

到了高一，刚开学不久，发现自己流汗更严重了，特别在热的时候，坐着没风扇都会一身汗，而且水一喝多，尿就多。在那个冬天，我开始怕冷，手一直很冰凉，而且一运动就多汗，又冷又热，而且容易遗精，非常容易感冒。然后我开始掉发，一开始没注意，可是越来越严重，在上课的时候不时会有头发掉在书架上，每次擦完头发，都有一些掉在地上。过了几天，我眉毛也开始掉了，很可怕。我上网拼命查，买了金匮肾气丸，吃了以后尿很多，所以不敢吃。而且之后在课堂上有时会忽然一阵耳鸣，很大声，一天好几次。之后又去买了六味地黄丸，吃了以后没好转，过了一段时间，发现自己耳鸣了，是那种一捂住耳朵就能听到，一整天不间断的耳鸣，我非常害怕，我的人生就这样完蛋了？

戒色文集（第八次修订）
直到认识了大哥，此时我的症状有：脱发，怕冷，腰酸（偶尔）
，耳鸣，怕
热，多汗，多尿，易脸红，胆小，黑眼圈严重，易感冒，手脚冰冷，个子矮（一米六五，悲剧）
，遗精不稳定，上半身多毛，气短，记忆力衰退，精神差。然后
大哥叫我永远戒除 sy，一年后身体必然变好了，我仿佛生活有了希望，所以下定决心戒 sy，我连药都不能吃，一吃就遗精。
戒 sy 后一个月，我感觉流汗好了一点，遗精稳定了一点，精神好了很多，
我更坚定决心了。第二个月，流汗又好了一点，遗精又稳定了一点，精神又好了很多，记忆力也上来了，腰酸没有了，脱发好了一点点。第三个月，不容易脸红了，敢和女孩聊天了，流汗又好了一点点（其实是一个层次一个层次好的，但我流汗太严重了）
，手脚冰冷消失，脱发好了一点，眉毛不脱了，记忆力和精神基
本正常（感觉这两个恢复得最快）
，遗精稳定了，多尿好了一点。第四、五、六
个月，这时候已经不在意多久了，差不多只剩下耳鸣和多汗（此时的多汗只是比别人偏多了）
，其他基本正常（只是基本正常，还需继续恢复）
，这时候感觉人生
有意义了，这是我目前的这个阶段。
谈谈戒 sy：首先必须要有一颗坚定的心，坚定终身戒除，如果总想着戒多
久多久，你的心态就会很放松，很容易犯戒，而且犯戒自己心里也很痛苦。然后是外在的因素，所有一切能接触到的黄的都必须舍弃。还有一个是怕，症状出来了，你怕了，你的决心也更坚定。你如果没症状，也要怕，你再 sy 下去，别人的症状也会在你的身上出现。戒 sy 的方法大哥已经写了。
当然，谁都会说要戒掉 sy，谁都能发誓戒 sy，可是有用吗？不然就所有人
都戒了不是吗？所以一切靠行动来说明。
还有，所有人都应该明白大哥的苦心，大哥他是没义务帮我们的，可是他帮
了。
附：不要乱吃药。心态放松，明白症状只是暂时的。精力都用来干正事。
”
作者按：这位孩子戒除到现在 250 天了，现在比他文章里写的还好了。他一
般几天或十几天联系我一次，最近他常跳绳，这对他长身高有用，同时严格按我说的 10 点半前睡觉。我们成为朋友了，还预定，他考完高考，我帮他参考他的志愿填报。

49.戒 sy 后恢复的孩子(九)：身体、精神、心理全面恢复！

这个孩子 19 岁，2012 年 5 月 7 号开始彻底戒除 sy。记得第一次 qq 聊天，

我就和他具体谈过做人和人生的问题，他说是给他人生上了一课。今天他用行动说明他的一切确实都大改变了，他是我今年遇到的最大的惊喜之一！因为不仅他的身体健康（没力气，记忆力差，做事力不从心，胆小狐疑，脾肾都虚等）彻底恢复了，而且精神境界也到了全新的高度。看了他写的戒除 sy 后的恢复文章，我是非常惊喜和震惊的。他用饱满的激情写出了自己对人生的感悟和对天道的理解遵循，真的很棒！你能想象这是初中没毕业的孩子写的文章吗？！这位孩子初中没毕业就工作了，但只要按现在这样良性循环走下去，我相信他以后的成就会非常大，大到不可限量，很多高学位的人士都只配给他打工。咱们时间很长，到时看着就是。也祝福他人生之路越来越顺利，同时成己成人，造福更多的人。

下面是他写的文章，我润色了标点符号和个别读不通畅的地方，所有的内容都是他自己写的，我没做任何改动，请看文章：

“在这里首先我要感谢大哥，要不是大哥的帮助，我实在不知道该怎么面对自己了，感激不尽！恩人此生铭记在心！

（……省略一万字） 好了，小弟文采不好，初中没毕业，呵呵！进入正式话题，本人只想把这些日子来的经历跟大家分享，大家多为自己身体着想，希望大家好自为之，不要辜负大哥的期望！

个人经历：

至于 SY，要从我 17 岁的那个时候说起。我以前是个傻子，什么都不懂，同学叫我玩这个，我只是笑笑说 NO！因为我完全没有欲望！偶然的一次，一个笔记本让我沦陷了！一次又一次，导致我渐渐爱上这种感觉！一次又一次，根本没有意识到有多么严重。没办法，年纪小，哪来的意志力。呵呵，日子一天一天的过，身体渐渐发出红灯信号了。后来百度上一些信息让我明白我要戒了。但是始终....我还是失败了。一次又一次的倒在地上不想起来！偶然的一次遇到大哥，让我感觉有信心了。之后从 2012.5.7 号开始，SY 彻底戒除直到现在，我成功的走出来了。我想你们的经历跟我肯定差不多，但是我觉得有必要说一下，就是 SY 一开始是不可怕，但是意志力差的你会越陷越深，最后无法自拔，失去自我，失去信心！而且由于不断的性刺激，使性欲越发增强，逐渐形成恶习难于改掉。顽固的 sy 习惯者对性冲动缺乏抑制能力，对性的关注胜过其他一切，有时会陷入性的幻想中而不能自拔，这样就会耗费很多宝贵的时间，使得学习、工作不能保证有充沛的精力。从另一方面认识，这是自身意志的软弱。只有正确地理解人生的全部含义，培养起对性的抑制能力，才能把精力集中到学习、工作、体育锻炼及娱乐活动中去。

如果你不能将 SY 这个习惯释怀的话，你始终不会心安理得。至于 SY 该不该，房事什么的，这些我不辩解。我只知道如果我不将它释怀，我永不会心安理得，我的人生都要被抹杀，所以我不想再欺骗自己了。每当 SY 过后，我很恨我自己，我很生气， 但是一个人自己犯的错，自己始终都不会太责怪自己的。 过去的历史就不多说了。社会到处充满诱惑现象，应当看透和理解，不要太在乎感情。如果不重视起来，自己迟早要完蛋，想必你也会明白这 SY 的可怕性。你想

改，但为何你要欺骗自己？其实很简单，我知道当越陷越深之时，改起来很难。但是我还是做到了，只要心中有信念，一定可以。人为什么能？人之所以能是因为相信能！你有何不可？不必担心身体问题，人有自愈功能，要自信。人必定要长大的，但不是每一个人都懂得长大，不是岁数大就代表成熟，一个人能承担起得责任有多大，就代表他有多成熟。尽心尽力，能力范围做好自己。
个人心得：
善有善报，恶有恶报，不是不报，是时候未到，人在做，天在看。年轻人，不要再欺骗自己了！如果当你 SY 过后，有感到自己后悔并知道错了的话，说明你是有救的。或者是你知道越陷越深了，那你必定有救！加油，你可以的！那些 SY 过后不知道羞愧的人，不知道后悔的人，我觉得你们有必要看一些东西，静下心来，只要你能改，你一定可以，上天一定给你机会的！如果你继续错下去，你必将失去生存的信心，失去生活的意义。我深有体会，我是过来人，你们也可以。我跟你们一样，一次又一次的放纵自己，一次又一次被放倒在地，一次又一次的失去理智，导致我越陷越深，无法自拔，然后身体上出现各种毛病，比如烦躁、焦虑、肾虚、力不从心、记忆力下降等等。静下心来，洗把脸，看看自己，这是你自己吗？你想这样继续下去吗？在这里我把经历分享给大家，大家自重，爱惜自己吧！之所以我们会这样是为什么？当然有欲望这说明你是正常人，只不过我们意志力太差，看不透，不明白，不会爱惜自己，愚蠢啊！我也一样！如今我想告诉大家，我真的过关了，如果你有梦想和理想的话，执迷不悟的你该醒醒了！如果你这样继续下去的话，谈这梦想你没资格。因为你不能心安理得！静不下心，你怎能做好一件事呢？这样 SY 下去，不断地在摧残自己，拿自己青春和生命来开玩笑。命运只在你手中，看你自己如何把握！只有一次机会，你是否该珍惜？多少人已经看不到明天了？多少人沉迷在昨天而失去了今天呢？醒醒吧，不要再欺骗自己了！年轻人，好好把握自己的青春，尽起自己的本份吧！就算你不为自己，你也该想想你的爸妈！你有钱也好，没钱也好，爸妈给予了我们生命，我们就一定要珍惜！应该感谢上天所给予你的和没给予你的！年轻人们，不要犹豫了，努力为自己的前程奋斗吧！儿女情长不是我们的全部，不要把感情看的太重，否则你会感情用事，人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，慰问不在郑重其事，而在真诚感人。生命只有一次，自己好好把握。你不是奥特曼，也不是孙悟

空，更不是打不死的人。兄弟，自重！ 好了，上面说了 SY 话题和本人经历，
大家自己静下心体会，绝对真实的。至于对与错，真与假，是与不是，想必你自
己分辨的出！年轻人，或许你们和我一样，曾经一次一次的被放倒在地。或许你
们和我一样，一次又一次的释怀不了，这其实只是小挫折，如果我们克服不了，
我们的梦想都是空白的。电脑前的你肯定犹豫不决，20~30 岁是我们男性力量冲
刺的阶段，如果不把握好，一生的悔恨将会留给你。梦自己梦的，做自己想做的！
儿女情长不是我们的全部。年轻人，你们知道为什么日本人老是喜欢拍 AV 放我
们中国，为什么什么东西都要钱，就 AV 不要钱？这都是阴谋！年轻人，让我们

一起用手打造美好的明天吧！我相信一路有你更精彩！回忆曾经奋斗的你，你会
露出笑容！呵呵！
”

50.戒 sy 后恢复的孩子(十)：抑郁症全好，行善事得好
工作！
这位朋友是《人生是一场修行》的作者——狂奔的小辉，不仅自己戒除 sy，
而且不断帮助其他朋友戒除，回答的每个问题都非常认真，他到现在为止共戒除
了 110 多天，不仅自己的抑郁症全恢复，身体基本彻底恢复，而且记忆力 集中
注意力都恢复，而且运气变好，找到好工作而且上司很器重他。身体，运气都好
了！
为啥他的身上发生这么巨大的变化？主要概括为如下几点：
1.彻底戒除 sy，一次性戒除。行动、决心都一流。
2.不仅自己彻底戒除，而且不断帮助其他人戒除。并且持之以恒。
3.扩充善，把自己的经历写在网络正能量贴吧，帮助到了更多的人，把自己
前后对比的照片也全部放在上面了。甚至去放漂流瓶，希望看到的人能戒除色！
这样大改变的向上的好人，天如何可不保佑他？！
！
！
4.以感恩的心 良好的心态面对自己，面对他人，面对社会。
获得的结果是自己的严重抑郁症全好，身体基本都好，而且运气变好，找到
合适自己的好的工作和对自己很好的上司！天从来不会辜负人的，天只保佑善人，
保佑行善去恶的人！这是万古不移的天道！
你想快速恢复身体健康，运气都好，一切都顺利吗？
请从彻底戒除 sy，行善去恶，扩充善抵制恶开始吧！人在做，天在看，上
天绝对不会辜负你的。
下面是他已经在戒除色吧发表的文章，我把它引用过来，放到这里，目的很
明确，就是为了突出根本的重点，帮助到更多迷途的人~！

症状篇：
我的症状很多，就算到现在还是很多。恢复到现在这个状态，我已经很满意了。以前症状有：早 xie，阳 wei，中度抑郁症，焦虑症，前列腺炎，记忆力下降，理解力没有，浑身无力，失眠，精神萎靡。除了频繁遗精和脱发的问题我没有，其他基本都有。
饮食以清淡为主，75%的素菜，25%的荤菜。不喝酒，不抽烟，不吃辣，多吃西红柿，苹果。早睡早起，早晚锻炼时间保持在一个小时左右。慢跑，固肾功，马步冲拳，扎马步，按摩穴道，俯卧撑，仰卧起坐，金鸡独立等等。每天都会抽空看看戒色的精品文章。高警惕+高悟性=戒色

戒色 100 天，月牙白有 7 个了。抑郁症、焦虑症康复了，记忆力在训练之下，开始好转。智商也可以达到以前的水平。精神好了很多，只有午后有些困意。晨勃几乎每天都有，硬度恢复到原来的水平，但是没有完全恢复。前列腺炎只是会阴有些不适，尿线有些扁平，尿频好了很多，夜尿基本没有了。睡眠改善了很多。现在症状就是有点肾阴虚，口干舌燥，眼睛干涩，大便溏稀。戒了 102 天，共遗精四次。几乎都是因为荤的吃多了。
行善篇：
万恶淫为首，百善孝为先。这里推荐戒色论坛，寡欲清心版主的一篇文章。
抑郁症期间，我自杀过，我自残过，手臂上到现在还有三个烟头烫的疤痕。
从死走出来，我感到了一片清新。人们痛苦的根源就是欲望，控制不住的欲望，日益膨胀的欲望，社会大环境导致人们甘愿沦为欲望的奴隶。欲望越少，人就越快乐。人们总是走的太快了，灵魂都跟不上了。现在我总是心存感激，善念长存，呼吸都变得美好。帮助别人，快乐自己，让爱传递。你发出一个善念，必然会收到一个善的感应，这是牛顿第三定律的衍生。意透表而发，相由心而生。感恩世间，行善万里，布施功德，放生无量。
作者按：我从他的行善篇感到了他不仅领悟了道，而且力行道！他的良性循环的人生从此起航了，我相信未来的他一切都会更顺利，一切福气都会来临。也衷心祝福他一切都更更好，成全自己，成全他人，帮助到更多更多的人！

51.戒 sy 后恢复的孩子(十一)：身体精神运气基本全好！

这位孩子就是第一位孩子，他戒除 300 多天了，而且暑假开始在我们百度知道手 yin 后遗症治疗团队不断帮助其他孩子，帮助到的孩子应该有几百个了！结果他的身体精神运气又有了新的发展和突破。今天，特别要他真实写出来，再次可帮助到更多的人。
具体文章如下：
“ 哥哥目前也混迹在贴吧了，这不只是大家的幸运能无偿得到哥哥的帮助，

同时也是让哥哥帮助人的范围更大了。为了支持大家戒除 SY，所以分享一下自己的经历 。
我当初也是 SY 无度的，心理影响把自己搞的很惨，从小时候来看，我

小时候十分开朗，到哪里都是撒欢的那种，可是自从 SY 以后不知怎么了身体也发胖了，也不善于和别人交流了。在我的世界里更多的是旁观，旁观他们的欢乐和笑容，而自己就默默的看着无动于衷。简直就是和别人交流有障碍了，尤其是和异性，内向的不行。最主要的是因为长期 SY，导致运气胆量气魄的下降。我一直认为我是很倒霉的，什么事都往最可怕的地方去想。说个小细节你们就能体会到，社会上有一阵闹风波艾滋病病人给民众扎针头。我当时十分害怕 我竟然认为他们能隔着墙扎我 （好吧我也不知道皮肤上有针眼状的现象，现在都有） 这仅仅是开始~症状和心理问题一起来的时候，我自己都觉得是抑郁症了~
09 年我爷爷发现得了病，肝癌晚期。当时我和我奶奶爷爷一起生活，这对我无疑是个很大的打击。 因为多年 SY 的问题身体很虚，不过还没有出现很多症状，这次加上心理压力，症状瞬间都接踵而至。晚上半夜醒来突然感觉全身发冷，之后早上起来以后就觉得腿发软了。这对于胆小爱多想的我来说简直就……我开始乱猜及肝部总是不舒服，觉得也是肝癌。查过肝功~没事，B 超检查是胆囊炎。这事没完了，因为腿软一直存在，后来觉得是前列腺癌……这下有折腾了，把我爸妈也牵扯的没法了，我妈说你再这样都神经病了~~可是我当时真是崩溃，谁的话都不听……后来真的作了相应检查，结果没问题。后来找了个中医说了情况，搭脉说我肾虚……他给我输液输了 7 天，没啥效果。但是小命检回来了，总算松口气，我那时候本该彻底戒除了，可是我手贱，没戒除。
身体和心理问题步步升级，过了两年有个认识的得了肾炎，我觉得我也完了。
心理的压抑导致身体进一步不舒服。身体不舒服 就更觉得有问题，恶性循环！
在这过年期间我第一次联络哥哥，年后有一天突然眼睛肿了，我就彻底崩了。这次没有惊动爸妈，我自己做检查，尿常规和肾功能都做了，也都没问题。但是我害怕，心理实在过不去，于是哥哥这时候就是我的精神支柱。这时候正直高三，本来能考个本科的，后来折腾的本科也没上去，我这时候真……放暑假以后我应了哥哥邀请，来帮助深陷 SY 的孩子，我觉得也很有必要，虽然专业知识不能和哥哥比，但是我自己看了哥哥一年多以来所有回答，很多症状的处理方法也算了解，于是加入了百度知道 sy 后遗症治疗团队。和哥哥联系以后就按哥哥说的做，身体恢复的还可以了，腿软尿频尿急都没有，最近头发恢复了，感觉以前真的一天不洗头就油的不行 现在两天洗一次咯。 在恢复期间哥哥一直是我的精神支柱，帮了我太多太多，他认我做弟弟咯，不止称呼，呵呵，我很荣幸。而且感觉运气也好了，买衣服的时候抽奖抽到个娃娃，也算惊喜（要知道我以前一直因为运气不好连纸牌都不玩的）。我的路走得太弯了，很惭愧，SY 的恶习无疑在这里

是源头，我真切希望大家能尽快戒除，别走弯路了，毕竟身体才是最重要的”
。
作者按：这位弟弟戒除 300 多天，帮助人 100 多天，帮助到的孩子几百个
了，因此他成己成人，自己的一切也变的更好。戒除 sy，彻底改正生活习惯。
力行善事，改正过失，这就是恢复的秘诀！
每个人都可做，行动第一！

52.医案一：极端疑病症，彻底治愈！
白驹过隙……
在百度知道，我和文章中的孩子认识于 2012 年年初，那时他高三，真处于
疯狂的怀疑自己肾有大毛病的时候，整天要死要活，神经兮兮，鸡飞狗跳。当时
我给他提的意见如下：
1.彻底戒除 sy，不看黄的。
2.适当可看我百度知道的回答。
3.好好休息，好好学习。
当然，在百度 hi 和 qq 上我和他聊过好多次，主要是明确要他去力行，并且
给他肯定：我做他靠山，一定管到他彻底恢复为止。
意见非常平淡，结果：
第一条，他一次性彻底戒除做好，到现在戒除很久了。
第二条，则超记录完成，他把我百度知道所有的几千个回答全看了一遍！
第三条，则没执行好，一直到高考前一个多月，才彻底能静下心来好好学习
了段时间。
高考分数上了三本，但因为没填好志愿，运气差，最后上了大专，大专的专
业很好，工作一般没问题。
2012 年的暑假，我建议他好好在百度知道回答问题，帮助其他孩子彻底戒
除 sy，因为他看过我几千个问题的回答，而且自己彻底戒除已半年了，所以有
资格做这事的，从那开始他就不断积累他的正能量，时不时回答问题，而且每个
问题都是认真仔细回答的~！在 2012 年年底，他已经回答了几百个问题了，这时
他买羽绒服的时候居然破天荒的抽奖抽到了雪娃娃！因为以前运气很差，干啥啥
倒霉，这种好事八辈子都论不到的，现在通过善气的积累也轮到了，这应该是上
天给他的一个奖励了。
通过这样的行善，到 2013 年 4 月份的时候，他只剩下一个问题没解决，其
他问题全过关了！这个问题就是：怀疑自己整天要得绝症。皮肤出问题就怕皮肤
癌，吃点草莓就怕胃癌...
我告诉他，没其他任何办法可过关的，只有全力去行善，因为以前行善没集

中行，现在能力各方面都够了，那至少一个星期应该认真回答问题 100 个！这样去力行，必然能冲破这关的。结果他去行了，行了 2 个月左右，回答问题的总量已突破一千了，这时他彻底过关了，各种怀疑自动都消失了。他和我说：现在丢掉了这个拐杖，好比小品《卖拐》里的拐杖，他终于彻底丢了，彻底解放了！

接下来，他继续在行善，在百度知道我们 sy 后遗症治疗团队里行善，并且我看到他还总结了我回答问题的经验，写了好多点分享给孩子们...！可以肯定，他的人生必然走向更美好的明天。
今天晚上 qq 上我刚和他聊天确定了他的情况，确实恢复好了，彻底地！也和他说了，我要把他的恢复过程写出来，帮助到吧里各疑病严重的吧友！
这个例子是我见到的疑病最重的孩子。他都能彻底恢复，那其他人呢？必然都恢复的，所以请去行善去恶，就在自己彻底戒除 sy 的基础上，不断帮助吧里吧外的孩子彻底戒除 sy 吧~！这就是积善，行正理生正气，万古不移。恒久这样力行，正气积累多了，那你身上的所有邪气必然都被你的正气赶跑地，而且必定遇善缘而彻底得救！行动了。
切记了，这些心性方面的疾病，没任何其他办法可彻底恢复的~！只有能力范围内去力行善事，改正过失，恒久力行，正气足了，心神得养了，才能彻底过关的。如果要吃药，那估计吃一车的效果也是零，吃一吨的效果还是零！为啥？因为心为身之主，心不受身之药。
这个孩子的网名是“距离凄美了别离”
。
附录：吧里还有一个孩子叫“我不敢想象未来”
，他身上的负能量足可以把一千个孩子带神经，也是整天怀疑自己大毛病，在 qq 经过教训和引导几次后，现在彻底成了一个充满正能量的好孩子，真是为他感到高兴，他接下来一年才高三，所以一切都来得及，加油。
其他看到的孩子好好都落实了，哪怕你超过 30 岁 40 岁也要这样去落实，紧守天理良心并且扩充善气力行不已！这永远是为人的根本，也是改变命运的根本，也是驱除一切邪气邪念而恢复身心健康的根本，也是幸福顺利的源泉！
请力行不已，实体于身，定性立命！

53.医案二：记忆力狂差，为此丢工作 3 次——彻底治愈！

轻舟已过万重山……
这位孩子 qq 网名叫源伊，20 出头，工作 2 年左右，网上联系我应该也有大半年了，身体主要问题是记忆力狂差，基本属于啥也记不住的，同时骨头细小，

疑病恢复不了，性格内向。
认识我之前，因为 sy 导致记忆力基本消失，所以连续被老板炒鱿鱼丢工作
3 次，我认识他时，是他第四次找到合适的工作，他非常害怕再次丢掉工作。
他的特点：这大半年基本都在给我 qq 留言，就是介绍自己的恢复情况，自
己的心情，自己的人生感受，自己行善去恶的感受。我上 qq 时看到则都回复他

并鼓励他继续彻底做好，恢复是必然。所以我也自然记住了他的网名。
我给他的要求是：
1.彻底戒除 sy，不看黄的。
2.早睡觉。如果上夜班，也必须补充睡觉。
3.少乱想，没任何用，而是多学习戒色知识，多帮助其他孩子彻底作好。并
且每天都要这样去落实！
这三条他一直落实很不错的，帮人则他吧里来的少，基本都在其他地方帮人
的（因为手机不太好，来吧里不方便）
。
（他写了 sy 方面的文章来吧里发了，没
能发上来。如果他能来吧里多帮人，必然恢复更快地，因为吧里帮人而得善气更
快，有这个氛围在。）
sy，他也是彻底性戒除的，在这样彻底落实几个月的时候，他突然和我说发
现记忆力大大在长进了，结果接下来半个月时间左右就发现基本彻底恢复好了，
而且帮人越帮越快乐，而且不怀疑病了，而且最后逐渐发现手臂也开始长肉了！
一切都走上良性循环了。
现在他继续做的就是行善去恶，各方面扩充能力的事，相信他会性格更开朗，
胆气更大，更有担当，而且人生的一切也必然走上更好的良性循环。
这是我发现的记忆力丢失最严重的孩子了。他都能彻底恢复，其他人呢？必
然都行的，切记不可随便丢失信心，自暴自弃，那是懦夫的表现。并且，既然是
自己作的孽，那恶果就勇敢承担，接下来彻底戒除 sy，不看黄的，早睡觉，改
正生活习惯，不断学习精品区帖子，并且不断帮助其他孩子做好，不断彻底来恢
复不就可以了吗？！必然可以转祸为福的！
附录恢复记忆力的食疗：
1，如果比较怕热，那煮三豆饮喝：黑豆 30 克 黄豆 30 克 绿豆 30 克煮水喝，
适当放点白糖，每天都可喝，用煮的水代替饮用水喝，豆可以不吃的，主要是喝
水！煮开后一般的火煮半个小时就可以的。（喝不完的可以和家人朋友一起分享
的，不需要煮太多，当天吃掉，不可过夜的！
)
2，如果人怕冷，而且舌苔不厚也不黄，那每天可适当吃 3 到 5 个大核桃肉，

白天吃，吃了舒服才可吃几十天的。恢复记忆力根本中的根本：彻底戒除 sy，不看黄的，10 点前睡觉，并且不断帮助吧里吧外的孩子彻底戒除 sy，为自己积累正气，正气充盈了，那脑力自动恢复更快的！

54.医案三：彻夜失眠半个多月——彻底治愈!
这个孩子认识我是在 qq 上，2012 年那时他高二，估计现在应该是高三毕业

了。那时我们吧还没正式成立。当时他彻底戒除 sy 一些天了，结果出现了严重失眠的情况，是每夜彻底睡不着，就是闭着眼睛到天亮，彻底睡不着，一旦想睡着了，心中就突然一阵热烦，导致没法睡着。
结果他当然异常恐慌！他 qq 上找到了我，并问我具体办法。我给他的建议是：
1.彻底解除心理压力。继续永远彻底戒除 sy，不看黄的，调整好生活作息。
2.睡觉时尽量少动或者不动，自然轻松的呼吸，平稳舒服的躺着，即使睡不着，只要心是安静的，那同样是大大的休息！
3.因为他是高二住校的学生，没法吃汤药的，他这情况也没合适的中成药，所以只能让他这样恢复。同时也可肯定，只要他真这样恢复着，随彻底戒除 sy 后身体阳气的逐渐积累，那自动必然冲破这道关口而彻底恢复的。
最怕的就是乱吃药，乱看医生，把气机弄乱了，那恢复就慢了。
在我给他建议的同时，他又在贴吧求助（我们吧那时还没成立）
，结果有个
人的一句话彻底打动了他：死都不怕，还怕失眠吗？
这个话他听进去了，所以来和我说，现在他不怕了，因为明白了这话的意思，所以心理很淡然和坦然了，安心恢复就是，过去的焦躁彻底消失了。
又过了大概 10 天左右的样子，他来和我说，失眠问题自动彻底好了，睡觉躺着不久就自动睡着了，而且睡眠质量都是可以的。
他总共失眠的时间就这么半个月左右，应该是属于最严重的失眠，也是最严重的戒断反映了。因为没有任何药物或其他方法的误治，同时也没一次破戒，所以虽然病来势凶凶，结果却在他正气的不断积累下，自动就好了。而且他用我说的方法来睡觉，白天并不很累，只是微有疲软，照样还是正常学习的。
这个病例的恢复也是告诉大家，别怕失眠，好好按吧里精品区说的正常恢复，一般的失眠是真可以自动不断恢复的，睡觉的质量也是不断好转的。你有他失眠来的重吗？估计没有比整夜失眠更重的失眠了，所以切记认真按精品区说的根本做，认真来恢复，行动第一了！
普及中医临床知识：
对于失眠，如果确实自己恢复不了的，那用适当的中药调整也是需要的，

下面讲综合的判断：
1.左脉如果弦劲有力，那考虑柔养肝阴的方法，如果兼肝气不畅达的症状，则要条畅肝气。如果脉势往上跃动不已，则需要适当潜镇肝阳，
2.如果左手脉的寸和关偏软，则考虑心肝血分不足，需要润养心肝气血。并结合临床症状，看是否有气虚问题。
3·右手脉象，如果右手脉向寸上越，则考虑肺胃之气不降/如果右手脉偏软无力，则脾肾有虚。
4.如果脉整体滑数，则考虑痰热扰心的问题；若脉涩而有力且舌暗红有淤点等，则考虑淤血阻滞。

5.其他还有很复杂的病机，需要手上把脉的工夫过硬，才能诊断，比如寒积，火郁，食阻 气滞，湿郁等，以及寒热虚实错杂等，都可能引起失眠。
总之活法在人，脉症两者要仔细综合考虑，一般必须以脉统症，再结合望闻问和舌象，尽量做到不误人。
脉的问题大家可参看《把脉的根本》这个帖子，真仔细体会，那基本的脉象还是完全有希望都把出来的，多把把，自动手上逐渐有识别力的。行动第一。
总之一般的失眠，你通过彻底戒除 sy，不看黄的，早睡觉，调整好生活习惯，多学习精品区戒色知识，多帮助其他孩子在吧里吧外彻底戒除 sy，生出正气来，那自动就不断恢复的。
并且恒久不已的这样去做，那不仅失眠更好，你的人生也必然更顺利幸福的。在做对的基础上，恒久去力行，你自动体会实际效果的！
通过上述这样作好而不断恢复失眠，不断恢复身体精神的孩子我不断在遇到。之所以选这个案子是因为他最严重，而且最有代表性，戒除也最彻底。
大家也行动第一了！

55.医案四：高考复读、一切不顺利、严重红眼病——彻底治愈

大家好，去年暑假的时候，我接到一个内蒙古呼和浩特的孩子的求助信，他告诉我，他得了严重红眼病。省里最大的两家西医院全看过了，换了 4 种眼药水，效果接近零，而且医生和他说，以后会不断复发，现在则眼睛非常红而基本没退，并且因为自己乱吃了一种中成药三黄片，导致大便也出血了，鼻子也动不动流血，而且内心非常的烦躁。他写给我的最后一句话是：救救我吧，我才 19 岁啊，我不想眼睛就这样瞎掉啊！
这病本来网上是非常不方便治疗的，更何况没脉诊，但我没其他选择，不给他治疗，那他真可能眼睛就瞎掉了，因为我问他，他说也没任何好的中医在周围。所以，在百度 hi 上，他每天都可给我留言，我就给他开汤药治疗，在治疗恢复

的过程中，我也发现他的几个问题：
1.高考复读，刚在复读中！
（因为 sy 而导致复读的孩子是无数的多啊！切记
彻底戒除 sy 了）
2.整年运气差，一切都不顺利。
3.有 sy 的习惯，每周常 3 到 4 次。
4.生活中常做善事，比如他自己打零工的钱给姥姥和奶奶用，懂事，有爱心。

我给他的要求是：
彻底戒除 sy！不看黄的。我只给他提过一次，因为他平常是在行善的，所
以戒除异常简单，我和他说了后就此彻底戒除了（大家要反思了，行善了吗？
戒除一次性彻底吗？）
我给他治疗一段时间后，身上所有问题都好了，眼睛恢复百分之八十的样子，
但红还没彻底退完，我给他用的药基本都是宣畅气机并驱除郁热的药，同时保护
脾胃。我相信他的余邪是自己可彻底恢复的，因为气机已彻底通畅了，所以停止
用药，要他吃三豆饮继续康复。（绿豆 30 克 黄豆 30 克 黑豆 30 克煮水半小时，
水变凉后喝水）
。过段时间后，他眼睛的红彻底退完了，和其他孩子的眼睛一样
了，这样就很好恢复了。
因为他和我有长期的联系，总是过几天或十几天就给我留一次言，说下他的
各方面生活感受等，所以我对他的情况有一整年的观察。他现在的情况是：
1.眼睛彻底好，没任何复发。
2.高考复读成功，考上本科，选了他自己喜欢的本省的财经大学。
3.sy 彻底永远戒除，一次性。
4.生命不断变更顺利！
5.继续在能力范围内紧守天良并行善。暑假则在工作。
（因为他非常相信我，一直叫我哥哥，所以后来我又给他爸爸看了一次病，
他爸爸彻底不信任中医的，开始都是他买药来给爸爸煮着喝的，但经过调治后，
他爸爸成了主动买中药来自己煮药喝的人了，为啥？因为效果好，所以他爸爸从
此就相信中医了。
)
这个案子的启示是啥：
1.sy 导致一切都不顺利！
以这个孩子为例，则高考复读，整年不顺利，严重红眼病。
2.彻底戒除 sy 并力行善事后，一切都变顺利，一切都上正道！

3.平常力行善事，善气充实的人更容易彻底戒除，这位孩子一次性彻底戒除！
所以随时都要能力范围内行善去恶的，帮人就是帮自己！
4.转祸为福的根本是：彻底戒除 sy，不看黄的，同时多帮助其他孩子和你一
起在吧里吧外彻底戒除 sy！恒久力行不已，那效果自动来的。行动第一了！自
己的一切也都更顺利幸福的！

56.医案五：频繁遗精彻底治愈（用的是减少遗精的运
动）
大家好，先说遗精彻底恢复的标准：一个月遗精次数始终稳定在 3 次内！

那就是彻底恢复。
这位遗精的孩子最近自己来吧里写帖子反馈的。他第一次来吧里已是一年前
了，所以遗精的恢复经过了时间的检验，确实是彻底恢复的，特别写下来，原帖
子已经丢失，大概情况如下：
一、墨冢、流年的经验
下面 4 点根据墨冢、流年的原话整理的，绝对不夸大缩小情况的：
1.遗精情况；开始戒 sy 一个星期后出现频繁遗精，1-3 天一次，4 天内必遗。
持续了 1 个月左右。
2.恢复情况：后来做固肾功，做了 3 天，3 天都没有遗精，然后第 5 天没做
就遗了，后来坚持做了 15 天连续的，15 天都没遗精，后来就隔天做，断断续续
的做，后面就保持在 1 个月 1 次吧，但是熬夜和暴饮暴食之后我肯定会遗。
3.现在情况：遗精保持在 20-35 天一次。
4.具体做这个动作的要点：
嗯，做这个动作就是按精品帖里说的那样做，像站军姿一样双脚并拢，然后
弯腰，双手自然向下去试着接触脚尖，当然不一定要接触到，已感觉双腿韧带有
酸痛为益，过分强压会导致遗精（我强压了一次，然后遗了）
，像小鸡啄米一样。
韧带一有感觉就微微挺身放松，以韧带没有感觉的位置为益，不用全部抬起
挺直身体，开始每次做 50-70 次为一组，一天 1 组-3 组吧（看个人时间，欲速则
不达）
。后期慢慢适应了就自己加上去，做到 150 次一组时，腰部会有感觉，有
点像按摩，这样做了，可以缓解腰痛腰酸。
二、补充说明
1.晚上不可做，做了容易遗精。
2.轻柔缓慢自然的做，带太极拳的境界，切记不可硬压，硬压必然出问题。
另，这个运动对部分孩子真起作用，但其他孩子只要做对，哪怕没作用，

也不会有副作用的。最怕是做错，硬压，长时间做，晚上做，害惨人！导致情况更重！所以始终强调带太极拳的境界来做，而且每次做 3 到 5 分钟就够了，一天做几次，这样就可以了！

三、太极拳境界的视频

具体啥叫太极拳的境界？特补充 3 个视频（后两个视频见第 2 楼和第 3 楼，因为一层楼只能插入一个视频），建议大家反复看，那自动知道这样的感觉的。然后带着这样的感觉来做

说的减少遗精的运动，那其实就是太极拳了！

做对了，绝对不会加重情况！常练习，必然有好处，甚至终身都可受益的。

当然前提是做对，做错了，那必然反出问题。

1.杨氏太极拳——郑曼青先生：

https://v.youku.com/v_show/id_XNTMyMDgyMjAw.html

四、具体做的方法

从《太极拳的意境（做减少遗精的运动必看的视频）》这个精品区帖子整理过来的：

减少遗精的运动：轻柔的拉脚筋

站地上，基本伸直腿，弯腰，把手臂往地面方向伸展，这样伸直腿轻柔拉脚筋 然后起身，注意手也轻柔抬起。然后再弯腰做上述动作，如此循环做，一天可做 10 次左右，每次 3 到 5 分钟，注意轻柔缓慢自然做，带太极拳的意境做，不可硬压！白天傍晚做，晚上少做，睡觉前则绝对不可做 ！切记注意要点！

补充说明：不用始终弯着腰，而是弯腰起身，弯腰起身，这样循环着运动。

切记：

1.做减少遗精的运动，绝对不可硬压，硬做！那反而更容易遗精的！

2.也不可很快的做，那往往扭酸了腰并且导致更容易遗精的。

3.正确的做法是：缓慢 自然 轻柔 带太极拳的意境来做！

4.最后，凡是确实遗精频繁，同时做这运动也无效果的孩子，我会给药治疗。总之不可自己放弃，我一定尽全力帮忙。

5.每次做 3 到 5 分钟就够了，一天做几次，同时不要晚上做，轻柔缓慢自然带太极拳的境界来做。

另外，大家或者做八段锦里面，那个固肾功的动作也可以的！根本是带着那种太极拳感觉来做，那才是根本。

特别补充：彻底戒除 sy 的一个月左右内，遗精有点频繁是正常的，可接受的，切记不可恐慌，一般情况自然正常能恢复的。切记了！

最后申明：若是做了没用，那不用勉强做，直接停止做。这个运动只适合小部分人的，只有小部分人能起作用，所以不用勉强。

57.医案七：想黄就射，看黄也射，遗精频繁，出汗如
下雨——彻底治愈
大家好，吧里非常需要真实仔细而有条理的恢复案例来不断给孩子树立正确

的信心，从而让孩子在戒色的良性道路上更好的前行！也真诚欢迎大家写出自己
真实的恢复过程，从而帮助到其他孩子，也为自己积累福气了。
今天处理私信时看到有个在加拿大留学的 20 岁的孩子给我写了长信，这使
我突然想起，前几天有个以前常联系的去加拿大留学的孩子给我反馈过他的近
况。而他的情况又是非常典型的，所以赶快抽时间来写出来！原因是：
1.他的问题非常典型，也是吧里很多孩子都在害怕的。
2.他前后和我联系有 2 年，我有个整体观察，可以确保有效性。
3.他的恢复完全按我说的做，没走过弯路。而且恢复是彻底都好，所以必须
来写出来。
4.以前这样很多案例都丢失了，没整理出来，现在典型的案例必须逐渐整理
了，因为这对吧里的孩子异常的重要！
大概是 2012 年过年的那段时间吧，有个孩子在百度 hi 上给我留言说他身体
问题。具体身体问题概述如下：
1.20 岁左右，1.82 米，重 150 多斤，根据他后来说，戒色后又长高了 2 厘米，
那就是 1.84 米了。大二，上的是一般的本科，根据他自己说，他高考是正常发
挥的，但是自己不服输比较心高气傲，硬是要去留学，当然花了家里很多钱，但
事情已没退路了，只有走到底。
认识我的时候，应该已准备很多了，后来他说加拿大租的 10 平方米多点的
房间也是他舅妈帮他联系好的。他属于大学时代就出去读书的，应该是 2012 年
下半年出去的。
2.sy 导致的问题：
1）遗精不稳定，会连续几天遗精，而且间隔一般不超过几天。
2）看黄的就直接射，而且鸡鸡还没全硬就射。
3）yy 也要直接射，也是没彻底硬就射，可怕的很！
4）出汗像下雨，走路多会就要出很多汗，而且还一下子停不下来。
5）家族有脱发历史，他自己很害怕会提早脱。
6）动不动拉肚子，大便不理想。
我弄清楚他情况后，根据他问题要他这样来恢复：
1.彻底改正心态，因为他心态很差，可以说是诚惶诚恐。如果心态不改正，
肯定好不了的。必须坚定自己彻底来恢复的信心，不可动摇。
2.必须自己来恢复。因为他从小养尊处优，身体基本条件确实是不错的，各
方面也都发育的很好。如果随便吃药，再加上心态不调整好，那估计要越弄越

严重，真不知道何时恢复了。
3.彻底戒除 sy，永远不看黄的，早睡觉。
4.后来得知他喜欢吃饮料而且动不动吃冰冻的饮料，我就要他只准喝正常饮

用水，停止喝任何饮料，不可吃任何冰冻的。
基本就是这 4 条。当时还没和他强调行善去恶的重要性，因为我们吧那时
还没建立，我主要那时还在百度知道帮人。如果这条再和他强调，监督他落实，
那他必然恢复更好，而且各方面也更顺利的。另外，也没教他做本吧的减少遗
精的运动，因为那时还没彻底整理出来，如能正确做，应该也恢复更理想的。
（具
体见精品区帖子案五）
他有事就在百度 hi 上留言给我，中间有曲折不稳定也要他彻底继续坚定信
心，绝对不可动摇。结果就越来越好，越来越好。他出国前段时间联系过我，那
时已恢复很不错了，各方面都稳定下来了，但我不知道他具体如何，没法逐个去
追访情况的。
他出国一两个月后给我报过平安，就说一切都好，但他发现加拿大那里的人
冬天也是饮用机里喝冰水的！这在我们这里是根本没法想象的，我要他继续喝常
温水，不可动摇。
以后就没联系了。直到今年 2013 年 8 月又来联系我了，就是来和我说下，
他以前的问题彻底好了，现在肚子还是会有拉稀的问题，我告诉他自动调整，不
存在吃药的，自己都注意，那肠胃是不会有问题的。
这个案子的正文到这里就结束了，也谢谢他最后因为要问我肚子问题而再来
联系我，否则这个医案没法整理的，因为如果长期的结果不明确，是没法写医案
的，那也就没法帮助到更多孩子了。同时，这个案子是有很多启示的！如下：
1.正向积累的效果是这么巨大！
他这样的问题去任何医院估计都会说是超级大的问题，甚至直接乱说好不了
了，或者干脆说些更可怕的吓人的话，弄得患者更加害怕，甚至出更大问题。
但他的身心结果却彻底恢复了！为啥？因为他坚定走这条正确的恢复之路，
走到底~！中间没任何弯路。当然我做了他靠山，也坚定了他的信念，必须要他
不可动摇。所以恢复时间不到两整年而彻底好，以后节欲养生，那必然比其他健
康人还要好的！
注意：正向的积累是时间越恒久，效果越大，雪球越滚越大！很多看起来没
法恢复的问题，结果却是彻底恢复！
2.人没必要故意去吃苦头！力足根本力行，那顺利幸福已在其中。
珍惜现在的幸福，并且不断行善去恶，给自己积累福气，紧守天理良心，圆
通处事，那一切幸福顺利自动在其中了。好好积累，恒久力行，自动体会更大效

果的。
以这个孩子为例，出国之前他也后悔的，因为自己心高气傲，硬要证明自己
的原因，花了家里这么多钱，非常过意不去，但那时已没退路了。我也问过他，
是否可不出国，他说没退路了，因为都准备好了。
佛说：
“一切佛田，不离方寸”
。道说：
“多言数穷，不如守中”
。人生的根本
在于明善诚身，行善去恶，力行不已，同时能静存而涵养心神于坎宫正位（肚脐
附近）
，如此静存动察，集义涵养，力行不已。上之则可希圣希贤；中之亦可有

守有为，行藏不苟；下之也可云水心情，无处而不自得也。我和身边的好友常讲，
我说我能下之就很满意了，照样已当得起一个“人”字。所以大家没必要故意舍
近求远，以上面这段根本去恒久力行，那到时自动知道鉴别和取舍的！
3.其他有类似问题的孩子都注意了：
好好奉行上面 1 和 2 这两点，踏实力行，很多问题确实都可彻底恢复的。
你情况有他来的重吗？他的情况在这类情况里基本就是最重的了，但照样彻底
恢复，那你呢？好好力行，摆正心态，也必然是可恢复的。
（当然，情况确实重，那你周围打听清楚患者口碑好的中医，也可过去看，
一定打听清楚，否则乱吃补药，必然被害！或者你填写吧里顶置问诊单也可以的）
“爱在左，同情在右，走在生命路的两旁，随时散种，随时开花。
”以冰心
先生的诗作为本文结尾，也请大家一定一起守护好本吧主旨，行善去恶，明善诚
身，成己成人，恒久力行，那你的人生必然顺利健康幸福，并且越来越好！

58.医案八：顽固性咳嗽、睾丸不自动弹动、遗精不稳定——彻底治愈

大家好，过去很多恢复的例子没及时整理，而现在发现吧里很多孩子，特别
是新来的孩子特别需要这些真实的正向的例子的提点，心态差的孩子则更需要这
些例子来潜镇心情。所以以后会不断整理案子，充实吧里的库存，从而帮助到更
多的孩子。
这位孩子叫 DDEok,
（吧里有他自己开的帖子，叫《给吧里刚进来的新人一
些方向。
》

）现在已高三了，来吧里很少了。我建议高三的孩子还是学习吧友幸福
安康的方法，他高三，每天晚上都来吧里回答一到两个问题，每个都是 100 字左右，认真回答，回答完则马上早睡觉，绝对不浪费时间，这样是最好的。因为你福气平时积累了，必然高考时顺利的，而且必然人生也更顺利的。而且智慧也自动开的，自动知道如何做事和学习的，各方面都上良性循环。初三的孩子和其他孩子也可都这样做的，举一反三，寻找适合自己的方法。
（@沉默的纠结者 最近
做的不错，不可懈怠！）
他的情况是这样的，暑假之前，来我们吧里开始戒色，但咳嗽异常严重，已
经咳嗽了 3 个月左右，还是没好，从清晨睡梦中 5 点左右胸前发痒开始咳嗽一直咳嗽到中午为止。每天都这样循环，药也吃了很多，都没用，所以认识我前干脆已不吃药了。
我问清楚他情况后，觉得他这个问题还是需要治疗的，要因势利导，具体看

了他的舌苔照片，和他语音问清楚情况后，给他定小剂量的小青龙汤加鱼腥草和杏仁。量很小，基本都是 3 克到 6 克，共 10 味药。他的情况属于外寒伏肺并有化热的趋势，所以因势利导，宣肺散寒，宣降合一，并注意清热。他大概吃了 6 到 8 副的样子，
（是他自己家煮的，他父母在外地做生意，他和他爷爷一起住的，
他说家里有个煮药的罐子可以煮）大概吃到 6 副左右的样子就开始咳出大量的痰，咳完后咳嗽就好了大部分，停药几天后，咳嗽就自动好了。
本来这个案子的追踪就没有了，我也没法写出来了，因为他后来又遇到了睾
丸弹动的问题，所以又来问我，那我问他咳嗽问题，他说确实是彻底好了，现在 2 个月来都稳定。
他的弹动是这样的，就是每天晚上乱做俯卧撑和仰卧起坐半小时，运动过量，
导致睾丸整天不由自主可怕的乱动，我要他停止做就是，过些天自动恢复的，过几天后他和我来说，确实都恢复了。所以其他吧友也都注意，切记不可乱做任何运动，更不可过量做，非常不好的。
关于他不稳定的遗精是这样，就是戒除开始的时候都是一个星期要遗精一
次，但逐渐自动过度到 10 多天甚至 20 多天，那就彻底正常了。这是最常见的过度方式，所以大家开始戒除的时候遗精稍微多点，不要恐慌，正常按精品区帖子说的根本做，化去欲望，同时也可适当做精品区帖子案五说的减少遗精的运动。总之，欲望能化掉，邪气能透出，那遗精一般是不会有问题的。这位孩子能遇善缘恢复的原因：
1.他行善去恶的正气还是非常足的，大家看他自己的帖子就知道，17 岁的
孩子一旦接触到正能量了，就按精品区帖子力行不已，很好的，我们 sy 后遗症

治疗团队里，也有他认真回答的几十个问题。
当然他现在已不去回答了。这点上，我希望其他孩子不要学他，无论你在何
时，还是要把行善的根本始终带着，再忙你都带着行善去恶。你会发现你智慧能
开的，再忙的事过去没法应付的，现在就有办法处理的~！所以，善事不会白做
的！
所以大家始终要把行善去恶的根本落实到生活实处，异常重要的。那关键时
候天就会眷顾你，有难就可过去，福气就会来。否则到时叫天天不灵，叫地地不
应，苦头吃不完的。
2.一次性彻底戒除！因为有行善去恶的底子，所以可以把欲望都化掉，那一
次性戒除不难的。反复破戒的孩子要多向他学习了！66
最后强调：对这个孩子的顽固性咳嗽的情况而言，药对证确实起了很大作
用，但如果没有他行善去恶的积累，我可肯定他的恢复不会这么简单，这么顽
固性的咳嗽这么快就好了，没有正气的充实和上天的眷顾，是不可能好的这么
干脆利索的。我也常遇到不信善，不行善的人，遇到点小事就要曲折难解，鸡
飞狗跳，啥问题都会一团糟糕，切记不可学他们！一定一切都按本吧的根本去

做，为啥？因为这是你幸福顺利的源泉！

59.医案十：严重脱发、头发细黄、腰酸——彻底治愈
大家好，这是 2 年前的恢复案子了，是当年我在百度 hi 上帮助到的一个孩
子。我今天特别去找出来，因为吧里需要真实恢复的案子不断来扩充精品区的内
容，从而帮助到更多的孩子。
这个案子是孩子自己写的，而且前后写了两次恢复的文字。当年认识我的时
候，他才 15 岁，现在都 17 岁了……流光易逝，人生如梦，修善修福，方能长久，
大家都要努力力行了！
下面是当年我记录的文字：
这位孩子最大的问题是严重脱发而不怕冷，后脑的地方甚至有一厘米见方的
地方没发了，而且头发细黄，腰酸也有了。他才 15 岁，上海人，1 米 75，平常
热爱运动，为人活泼开朗。我给他的治疗方案是：
彻底戒除 sy，不看黄的，早睡觉，并吃我给他开的散剂，要他自己去药店
打成粉末来用。他吃了几个月，情况就基本彻底好了。为帮助到更多孩子，特
别让他来写出来。下面是他自己写的文字，是我要求他真实写出来的：
一、
“我先和大家说说我在没治疗前的感受吧！我 SY 了 5 年左右，起初没
什么异样，但是到了近几年，随着我 SY 的频率越来越厉害，给我的生活带来了
许多不便，最严重的就是脱发，我也不怕和大家说，我从 2 年多前就发现自己有
脱发的现象了。头发干枯暗黄纤细，也越来越稀薄了。而早晨起床时会有腰酸痛

的感觉，把腰弯下来久一点也会有点酸。总之 SY 对我的困扰是十分的严重啊!
直到有一次偶然的机遇让我认识了这位医师，我将自己的 SY 史告诉了他，经过一番他的问诊后，为我对症下药。这一天我仿佛觉得自己的生活可以焕然重生了！11 月 18 日，我第一次去配药。按照医师的嘱咐。每天坚持食用。大约服用了 2 周后，我发现自己从前干枯暗黄的头发渐渐变黑了，从前纤细的头发也逐渐的恢复正常了。我也越来越有自信心了。服用一个月后，头发是逐渐逐渐的变多了，也渐渐地变得乌黑有光泽了，如今回想起当时的心情还是依旧激动万分呢！当我服用到一个半月这样的时候，我发现我的腰也不酸了。此时只能算是勉强恢复正常。之后我继续服用中药，感觉自己的身体一天一天的改善中，直到如今我服用了 5 个月的药了，我也恢复的差不多了，只要再坚持服用 1-2 个月就能完全康复了，如今我的头发是乌黑浓密有光泽啊。
切记：在整个治疗过程中，绝对不能 SY 一次，哪怕是一次都不可以。当你想 SY 的时候就下楼跑两圈，跑到自己没力气了再回家。只有这样才能完完全全的恢复健康，我知道大家都和我年龄差不多，既然我能恢复的这么好，你们也一样可以，只要从此戒除 SY。我希望我的治疗经历能帮助到大家，这次写的比较着急，等下次有空的时候我会详详细细的把整个治疗过程写下来，让大家参考的，

最后，我衷心祝愿大家早日恢复健康！
”
二、
“这是我写的第二篇感想了，本人 SY 差不多 5 年左右了，有脱发与腰酸的症状，8-9 个月之前认识了这位医师，在医师的诊断下给了我一副方子。在这段时间里每天坚持服用医师开给我的方子，服用 5 个月左右感觉身体就差不多恢复了，摆脱了脱发的困扰，腰也不再酸痛了。在治疗阶段最显著地就是头发自己在不断的长出来。从头发纤细、暗黄、稀少，慢慢地改善到现在头发乌黑浓密。我以一个病人的角度告诫所有 SY 问题的朋友，无论你的症状是否与我相同，只要你坚持服药，永远不再 SY，很快你就可以恢复健康，拥有幸福的生活。在此我告诉大家一些面对欲望该如何拒绝，这些是我的心得，希望可以帮助到大家。我之前有欲望的时候会下楼跑步，跑了一身汗什么欲望都没了，这个方法非常的有效。如果不想出汗的话，可以约上朋友出去喝喝东西聊聊天。总之欲望强烈的时候意志力相当重要，一定不可以向欲望妥协，一定要 say no。经常外出抑制欲望很有效果。总之多运动，多外出，不 SY，记住是“不 SY”
，一定会恢复健康
的。衷心祝福大家早日健康。”
上面两篇文章是他自己写的感受，中间隔了有 4 个月左右，可以说情况很稳定。在这里特别要和所有的吧友说：
1.彻底戒除 sy，不可有一次！不可看黄的一次，不可 yy！

这位孩子一次性戒除，所以效果异常优异！
2.热爱生活，自然生活。
这位孩子这点做的很好。
3.用行善去恶来彻底化解欲望！
这是重中之重！
1）真正的欲望要彻底永远不断化解掉，那必须每日行善去恶来力行，这样
才能见大效果的。
2）也只有行善去恶才可以把欲望转化成智慧！把欲望转化成正向的能量~！
把欲望转化为健康幸福顺利的生活~！
3）大家好好力行，不断学习吧里吧外传统文化的知识，传统中医药的知识，
并且不断帮助吧里吧外的孩子，一辈子这样带着做，那一切幸福也自动在其中
了。

60.医案十一：疑似肾炎——彻底治愈
大家好，因为吧里开始有吧友问这问题，有必要立刻来写下：
一、先写注意点
1.不可乱说自己是肾炎。
尿检蛋白有，红细胞有，不一定是肾炎，这个是要反复确认后才可确定的。
所以不要给自己乱增加负担。

2.尽量用中医药治疗。但前提是找对中医生，否则害惨人。
随便上激素或抗生素治疗确实是很可怕的一件事。特别是激素，往往是能
上不能下，导致患者求生不得，求死不能，副作用大到害死人，肥胖，青春痘，
长毛，各种身心不舒服，异常可怕。
但中医必须找对人，找医院用处不大的，是找对中医这个个人。否则乱开
药，病情必然加重。乱开补药，那就把人补成一团死水，病情必然恶化。
3.不可乱吃任何补药，不可乱吃任何补品。
这要害惨人的。肾炎问题绝对不可吃补药的，也不可吃补品，否则必然出
问题的。
必须新鲜蔬菜为主，稍微可搭配吃点猪肉或鸭肉。饮食注意八分饱左右，
不可太撑。
二、医案
这个孩子叫付之一笑，他看到这个帖子后要他自己来顶吧，因为他的网名还
有些标点符号，我没法找到。
他找我时的情况如下：
1.彻底戒除 sy 已 3 个多月，并且这三个多月里彻底改变，不看黄的，孝顺

父母。力行善事。
2.白细胞 2 加 蛋白 2 加 红细胞大量！浑身没力气。
已去上海龙华医院专家门诊，看了两次专家，都确认是疑似肾炎，随便开些
中成药了
3.因为他已做好第 1 条，经过语音聊天，可确定心态和正气都可以，我认为
这个病我可给他治疗，有把握恢复的，凡是信善行善的人都能遇到善缘解决自
己问题的！所以大家一定要从本吧的主旨开始力行，这是一切的根本，否则困
难来了，必然受折磨而难解决。
4.中医辨证：舌淡而布满红点，微厚腻，大便稀 说话中气弱 脉案写了，可
确定不是实症。当时辨为：气分有湿，血分有郁热，立法：宣展三焦气机，顾
护中焦脾气，清透血分郁热并凉血散血。
5.吃药，他住在舟山群岛的一个小岛上，抓药非常不方便，每次都要坐船去
抓药。
所以第一次他吃完 5 副后，我要求他再抓 7 副的时候，他干脆直接抓了 14
副，吃完就去大医院检查了，检查结果是所有指标全转阴，全正常！
联系我后，他因为大便还不够成型，所以又吃了 5 副巩固。到这里，然后就
失去联系了，过 2 个月左右，因为他痔疮问题，所以又来找我，我给他推荐了中
成药。并询问他情况，他告诉我，精神开始充沛，而且已工作，生活工作都可应
付自如了。后来两到三个月左右时间里，大概每隔一个月的样子他就联系我一次，
情况都稳定向上，很正常。
这个病从治疗到现在应该有半年了，所以是可确定彻底恢复的。患者已接受

了本吧行善去恶的根本，所以遇到善缘而快速恢复一切。这个病案给所有人的启
发如下：
1.行善积累，必然得福报。天会给你路走的，一定的。
如果能不断忏悔自己的过错，并且不断补过，不断改正，再加上行善积累不
已，那必然一切更上良性循环的。
这个孩子就是最好的证明，生命的关键时候遇到对证治疗，马上彻底扭转一
切，如不小心上激素，那真不知道会成啥样，天大的可怕的事都会来！
2.良好的心态异常重要。
因为患者有行善去恶的力行，所以我和他语音时明显感受到他比较从容，
心态良好，而不是鸡飞狗跳的乱害怕，结果他恢复的更快。这对所有孩子都重
要！
可以说 1 和 2 是相通的，你作好第 1 条了，那遇到事情了，必然自己能衡量
取舍的，必然能做的差不多刚刚好，那这对疾病的恢复是很重要的！
最后要说，如果身体确实有问题的，那一定尽力打听患者口碑好的中医，仔

细打听，打听到了，那过去看是可以的。但也注意医生的医德，医术，一切以吃药后是否舒服以及是否有作用为基础来抉择吧。请参考精品区帖子常识三 常识四，按这两个帖子说的根本来抉择就医的问题吧。
当然，更要特别说明：一般的 sy 后遗症必然是通过精品区帖子说的力行而可彻底恢复的，这样的例子太多。如果你硬不相信，硬要去走弯路，硬要去看医生乱吃药，那苦头吃不完的，必然把情况弄的更糟糕！切记了！
行善去恶恒久行，静存动察定此生。人生如梦，修善修福方长，珍惜青春，珍惜生命，好好力行根本。一切的转机都在其中，一切的幸福顺利必然也在此积累中！

61.医案十二：前列腺热疼、尿滴白、尿无力、尿等待
——彻底治愈
大家好，整理一个真实而值得大家参考的医案不容易。吧里吧外也有严重疼的前列腺问题经自己治疗而彻底好转的，但因为现在都忘记了具体网名，联系不上，没法确认长期效果如何，所以没法整理。也有孩子自动和我说要来写出来的，

但也没发现他来写，所以还是自己把这个有跟踪的医案整理下，发上来，以做大家的参看，主要是真心不希望太多孩子因为没正确的理解而害怕过头或者被误治。
讲医案前，特别先申明下面 3 点：
1.对于孩子而言，不疼的慢性前列腺问题，只要不严重，是必然可通过吧里精品区帖子说的方法而彻底恢复的。不需要医药治疗的。
这样恢复的例子自己已见过太多太多。因为以前一般这些孩子都是好了后和我说声，大概说法都是这样的：大哥你还记得我吗？我的前列腺问题通过自己的恢复确实不断彻底好了.....那么这些案子都没写下来，这是很可惜的。自己现在也注意了，凡是恢复确实可以给其他吧友鉴戒的典型案子，我都会希望这位孩子能来真实写出来，这样一方面是给自己积德，另一方面也是真帮人了！
具体前列腺恢复的案子，大家还可参看小吧主小戒 prince 写的精品区帖子案六：我的前列腺炎真实恢复过程。
2.如果情况重而想找医生治疗，那一定参考精品区帖子常识四：何时需看病？如何鉴别中医？如何配合治疗？
这条也异常重要，否则容易被医药所误的。
3.行善去恶是自己恢复的根本！你只有不断扩充自己的善气，才能让自己恢复更快，人生最怕不信善，不行善，那一切都难上良性循环的，切记了。
再强调：人就怕不上正路，一定踏实去行，这样才能感受到大效果的。
具体案子如下，这是 2012 年暑假前治疗的孩子，一直到 2012 年的 10 月份

左右都和我有联系，所以有 5 个月左右时间的观察，确定效果是稳定的。
下面的文字则是以前已整理好的，吧里也发过，因为那时写了药方，所以有
孩子来问我，是否可去用药方，我怕孩子乱用而出问题，所以干脆把整个帖子都
删除了。
这次把药方删除，并适当修订了下，内容如下：
这是我暑假前治疗的一个孩子。他很优秀，有礼貌，学习好，有正义心，也
有抱负，18 岁，182 厘米，150 多斤。他是高二学生（现在正常则应该是大一学
生了）
，住在学校旁边自己租的房子里。就是不小心犯 sy 的错误，而且比较多。
遇到我之前，他自己已经戒除 2 个多月，而前列腺病则在爆发中，出现了滴白、
尿无力 尿细 尿等待 前列腺热疼 没力气 心情烦躁等问题。
他自己来百度联系我的，后来就在 qq 联系了。因为他学习很紧张，而且这
病很急，所以我就立方给他治疗，他的舌质淡嫩，嘴巴里口水很滋润的。
吃了 1 副，症状去掉大半，结果他就吃了 7 副，情况就都好了。
但中途没联系我，我只给他开了 3 副。过了大概半个月左右，又来联系我时
才知道他吃了 7 副。他说情况本来都好了，因为坐长途汽车回家，坐久了，所以
又犯了，但情况很轻，人也有力气，就是尿等待、无力以及前列腺不舒服的问题
还有些。

我在此方基础上适当调整，继续让他吃了 15 副左右。吃完了就都好了，尿
不等待，人有力气，尿有力气，但心理还有负担，怕复发，我就让他抓 3 副打成
粉末吃，继续巩固，因为他回家不方便吃药，所以没吃。现在回学校了，则已经
抓粉末吃了，前些天发信告诉我，他一切感觉都好。后来几个月他又联系过我几
次，就是适当帮他调整方子，要他继续吃粉末来彻底巩固，再后来就失去联系了，
我只记得他以前的 qq 网名是“南京城下”
。
（高三开始，他妈妈陪他一起住，生
活照顾很好，他每天早睡觉，并且坚持跑步，按我说的生活习惯落实，这都很好
的。
）
用这方法治疗的其他孩子还有几个。有个 18 岁的孩子，因为 sy 导致尿疼的
厉害，觉的人生都没意思，想去死。后来 qq 联系我，确认病机相似后，我也给
他开了类似的方子 5 副，他后来告诉我吃了以后，人有力气了 脾胃好了不拉肚
子了，尿基本不疼了。到现在戒除 sy 估计有 50 天左右了。
（作者今天按：这个
孩子没来联系我，不知道后来情况）

另外还有个印象深的网友叫浮夸（网名中间有些符号，没法记住全部）
，因
为我同时给他女友治疗过便秘问题，和他也有几个月的联系，但因为我不知道他
具体网名，也没法追问了。治疗结果是他女友便秘恢复，其实才吃了 3 到 5 副药，
他自己前列腺疼的问题则先用汤药而后用粉末巩固，情况一直稳定。
最后,别忘了能力范围内多做善事，多改正自己的不足，行善扩充善，去恶
克制恶，那人生才会更顺利，而且遇到困难才能挺得过去，所谓逢凶化吉，转
祸为福，咸鱼翻身是也。
最最后，观世音菩萨的圣训奉行一万遍也是必须的，因为这是万古不移的
真理：
恭录大慈大悲观世音菩萨圣训：
人为善，福虽未至，祸已远离；
人为恶，祸虽未至，福已远离。
为善必昌！若为善不昌，乃其自身或祖上前有余殃，殃尽必昌。
为恶必殃！若为恶不殃，乃其自身或祖上前有余昌，昌尽必殃。

62.医案十三：顽固性遗精 5 年，2 到 3 天一次，顽固性流鼻血——治愈

大家好，提前强调：
1.彻底戒除 sy 后出现遗精不稳定的情况，请不要恐慌，正常的！绝大部分
的遗精都是自动恢复好的！请参看精品区帖子专论三，那里讲的更清楚！
2.遗精一个月 3 次内或者不遗精都是正常的。
3.一定要行善改过，把你的欲望都化掉，真这样每天力行了，那这个世界上

不会有顽固性的遗精的！这点是重中之重。
希望那些经过我治疗后，遗精确实稳定下来的孩子能够自己把经验写出来，
从而帮助到更多的人，我没办法逐个来追问的。你在成全其他人的同时，上天必
然来成全你。一切必然也更顺利幸福的。
这几个月顽固性遗精的治疗取得突破后，获得恢复的孩子越来越多，很多顽
固性遗精的孩子开始保持到 10 多天遗精一次，甚至 20 天左右遗精一次。
印象最深的是吧友小科 898，认识我之前，每天都遗精一次，万分恐怖，而
且已乱治疗，几年花去 2 万多。他用散剂后效果也是立杆见影的，第一个月立刻
稳定到 10 天左右一次，然后最近他 qq 和我说，遗精到 15 天一次了，这总共也
才 2 个月多点时间。
我选的这个案子不是我这里治疗效果最好的，但是我观察最长的。患者和我
也成了朋友，因为他不间断的在百度 hi 回馈他的情况给我，联系了我近 3 年时

间。治疗效果是很稳定的，现在他就是正常人，没任何不舒服的问题，下面说的所有身心问题现在都一扫而光了。
时间要回到将近 3 年前，也就是 2011 年的年初，那时我在百度 hi 上接受了一个咨询者，那时我们还没有行善团队。
他和我说了他的遗精问题以及生活问题，当时的情况是：
1.他 19 岁，15 岁开始遗精，连头带尾就是 5 年了，遗精的频率是 2 天一次或者 3 天一次，基本很少超过 3 天一次的。
2.鼻子动不动出血，一出血一时根本止不住，异常可怕，一直流到自己止住为止！出血的量相当于去献了一次血。
3.整个人非常怕冷，夏天也不敢洗冷水澡的。整个人变得非常阴暗，感觉前路渺茫。
4.认识我之前，他已经鼓起勇气去医院割了包皮，中西医杂治花去了他一年的全部积蓄共一万多元。当然效果不理想，遗精还是继续。
5.当时的他在北京，在建设单位做后勤方面的工作，投靠他姐姐和姐夫生活的。高中毕业时竟然因为害怕体检出丑以及妄想乱想，连高考都不参加，真是异常可惜！可惜！这都是无人指导犯下的错误啊，而且啥事都一个人抗着，真是压力巨大。
6.他 sy 的次数是很少的，有遗精后已彻底戒除 sy 几年了。但内心一直很有欲望，对黄色的东西仍然是看的。
我和他建立联系后，因为他根本没法吃汤药，所以综合考虑就定散剂给他，要他自己去买来用。并且送话给他：阳光点，开朗点，少点阴暗，多点光明。这话到现在还是他百度 hi 的签名。
然后他就正常用散剂，大概用了近 2 月左右后，遗精就稳定下来了。平常正常大部分时候就是 10 天左右遗精一次，好的时候就十六七天遗精一次，差的时候就一个星期遗精一次，这个频率一直保持了 2 年多，到现在还是这个频率。同时几个月前，他回凤凰帮助爸妈开店，那时因为身体都好了，可怕的鼻出血也没

有了，人也不怕冷了，力气也都有了，人也更阳光些了，有空会在 sy 后遗症治疗团队帮助其他孩子戒除 sy。所以直接把粉末停止用了，停用粉末后几个月，情况也基本稳定，仍然是上面说的遗精频率。
案子叙述就到这里了，下面是一些反思：
1.这位孩子的遗精频率稳定在一个月 3 次。这个频率是还能再减少的。
对他的情况而言，减少频率的方法就是去行善改过，扩充正气！恒久不断去做，必然减少遗精到一个月一两次的！因为这情况已彻底稳定下来，需要的就是自己的力行了。
可惜孩子行的一直不够。我也常督促他，但他力行的远远不够，我认为至

少要加大 10 倍以上的量来力行！希望这位孩子看到我文章后，要自己忏悔并改正，不可再当耳边风了。
大家切记不要以为这方法迂腐，那就是自己错失机会了，吧友 javis_123 在遗精稳定后就是通过扩充善气行善不已，而遗精一个月才一次的。
而且遗精稳定后通过行善改过而彻底减少遗精到一个月一次甚至更少的人都不断在出现的。
2.当时给孩子治疗的时候，啥都不齐全，没语音，没脉，连舌苔都是模糊不清楚的。但没办法，我们是救人，没选择的，只能尽力给孩子想办法，因为他当时的条件只有这么多。如果都能清楚，可能效果还能更好！
3.这个病我现在来治疗，必然可以治得更好。
一是如果患者能用汤药，那必然大大可缩短时间。先用汤药把气血通达后，可用散剂来巩固，这样就比较理想化。一般汤药用 20 天左右后，如气血确实都通达了，那可考虑用散剂巩固几个月来拔根的。当然，情况复杂的则还要具体考虑。
二是，这 3 年，我基本上都在和顽固性的遗精问题打交道，治疗的方法不断完善化，辨证也更精细些。特别是顽固性遗精从木火郁气来贯穿主线后，心中就有底气了，这是顽固性遗精这个千古难题的突破处。
具体则见整理的新帖子：顽固性遗精论治。
最后说三点：
1.大家真要行善改过，这位孩子行善改过虽然做的不够好，但做了后，整体各方面也都更顺利了。先是回到父母身边团聚几个月并帮助父母做好生意，再是现在去四川姐姐那里帮忙，因为凤凰的生意刚都忙好，生活接轨都比较理想的。
2.顽固性遗精的患者不可放弃，你力行本吧的根本后，迟早必然能遇到善缘而得救的。要有信心。
同时，第一次看后的效果不理想，也要来找我，根据实际情况变动后要继续的。我们是看病，不是纸上谈兵，看病是必须按实际情况解决实际问题的，所以有看不好的问题是很正常的。切记。

3.一定自己化去内在的郁闷之气，烦恼之气，怨恨之气，委屈之气，愤怒之气！
顽固性遗精如果你心内怨气很重，那治疗是无效的！必须身心双调整，按精品区帖子反复说的根本去落实，这样效果才更大的。切记！否则心乱则不受药，那吃一卡车药都是零的。
一定按本吧行善改过的根本来化去郁气，同时也一定按刘善人的视频和书籍《刘有生演讲录》去力行，多找自己的不是，多找他人和社会的好处，那病

在对证治疗的情况下就能好转的。

63.医案十四：顽固性失眠治愈
大家好，这位朋友的医案如果当时没先做整理，那根本没办法整理出来的，
因为时间跨度有半年，后面三个月没用药的，前面的两到三个月则在用药中的，
下面的资料是当时已有部分整理好的，所以这次可整理出来。从中期效果来看，
还是很稳定的。
这位朋友是四川这里 985 院校的研究生，去年已签到深圳工作了（去深圳
之前来最后一次复诊的，当时睡觉情况很稳定）
，今年回来完成毕业论文，所以
又有见面机会。见面后，他就和我说，现在失眠彻底好了，去深圳工作中，因为
是 IT 行业的，所以一天要对电脑 8 小时。现在三个月没吃药，而失眠则彻底好
了。现在主要就是有两个问题要调整下：一是头发现在稍微有些变油了，就是隔
天要洗一次。
（以前吃药时可以隔两到三天洗一次了，这和大量时间对电脑有关
系的。
）二是觉得比其他人还怕冷些。所以当时结合具体脉象等情况又开了一周
的药。如下是当时他还在吃药的时候，整理的内容，：
这是计算机专业的研究生，因为在成都本地上学，所以看病还是很方便的。
我看完前一个患者后，问旁边的他，你是过来看头发的吗？（因为他头发比
常人确实少了很多），结果他说不是！这真是令我大大震惊，单这个回答就可以
知道有很重要的病需要看的。
他就直接说他的失眠问题："太可怕了，太可怕了，只要一晚上睡不着，那
接下来几晚都睡不着，根本没任何办法睡觉，白天也没办法工作了，太可怕了...
而且头发一天不洗，就油腻脏的很..."这基本就是他原来说的话。
他的治疗效果大概是这样的，第一次来的时候开药一星期，然后第一次来复
诊的时候，他是和他女友一起过来的，我仔细把完脉后他就和我说，他失眠已没
问题，躺下半小时内能睡着，而且基本一觉到天亮的。所以继续巩固，适当调整
方子的量。

第二次来复诊的时候已经隔了 10 多天，当时给的也是 7 天的药，用完以后
不仅睡觉彻底巩固好了，而且头发两天没洗，居然没任何油，非常干爽！又定了
7 副的药。从睡觉来看，很不错了，头发来看，也起效果了。如果再来，那肯定
是帮助他更好的巩固头发，争取头发能逐渐长出来。以后一般隔两到三星期就会
来一次，一般都是给一周的药，正常用，这样的频率正常治疗了 2 个多月到三个
月的时间吧，然后他就去深圳工作了。我记得当时他还在我们吧里写过一个帖子，
可惜现在我找不到了，因为没加精，否则可以复制过来对照看的。

（第一次来复诊的时候，他和我说过，以前也看过专家中医，因为后来睡觉还是不够理想，就没再看了。）
给他用的第一次方子如下，大家不要去用，否则必然出问题的。失眠有很多原因的，这情况因为我当面把脉，所以才能用的，而且两寸有上冲，所以才用两手都收势的方法的，这可以同时治疗他的失眠和头发问题：
柏子仁 20 丹参 20 合欢花 30 夜交藤 30 炒酸枣仁 30 茯神 20 黑大豆 30
女贞子 20 墨旱莲 20 生龙骨 25 生牡蛎 25 枇杷叶 15 生山药 30 巴乾天 10 甘草 6 太子参 20 法半夏 20
七副。
这是第一次给的药方，以后每次给的方子都要变化的，特别是人怕冷些，那更有变化的，万不可去自己用的。
同时，他的头发出油问题得到控制后，马上就加用养血生发胶囊，这对不油的头发是有很好的辅助作用的。如果还很油，那不能用的！如果脾胃有湿，那也是不能用的！另外，头发还没长很好，比原来的头发确实有变好，同时人的气色也大大变好了。
最后，推荐一种简单的养生功法：闭眼做金鸡独立这个动作，可以帮助静心。大家不防有空试试，逐渐你能单脚闭眼，按这个动作比较平稳站住了，那心神自动就更静定了。

64.医案十五：遗精治愈

大家好，遗精治愈的医案,因为需要观察一段时间，所以不是很好整理。有些患者已恢复很久，但因为要去翻找医案的底方，没时间这么去查对，所以也没整理。

这个患者朋友的方子自己都保存着，所以我要他发给我，这才有了这篇文章。
他在 2015 年 7 月和 8 月来看过两次，后来就没在联系了。这次 2017 年 3 月中旬又过来看身体情况。这次遗精已经彻底治愈，主要是看下头脑有发空的问题。记得当时，2015 年 7 月份第一次看病后，一个月遗精就只有一两次，所以隔一个多月后继续从外省过来看一次。那么看这两次病，共吃药应该是两个月左右，然后就没再吃药了，这个病到现在一年半了，还是正常的，那就可以了。他没治疗前的遗精频率是一个月 4 到 6 次的样子，而来看病前的 20 多天，则 3 天左右遗精一次！治疗后，现在的频率是一个多月遗精一次，或者一个月左右遗精一次，或者一个月左右遗精两次。这已经属于完全正常的范围了。
另外，他们家有很多信奉佛法的亲戚，所以他自己后来也开始吃素，并不断放生，所以这也是非常重要的。根据我的观察，他的身体气场好了很多，但气场还没完全正，还需要继续恒久努力，才能彻底正气充盈。

这里给出的方子不可去照搬乱用的，切记了。这方子是专门为他当时的情
况设计的。是根据具体脉象以及实际情况综合确定的，乱用是必然出问题的。
而且给药的方式是两个方子交替用的，也就是今天吃方一，明天吃方二，后天继
续吃方一，大后天吃方二，如此不断交替！
这里选录的方子是最后一次也就是 2015.8.19 日定的方子，如下：
方一：生黄芪 20 克 当归 10 麦冬 10 党参 20 五味子 6 石菖蒲 6 远志 6 生
地 10 炒白术 20 茯苓 10 陈皮 6 法半夏 10 甘草 6 竹茹 6 枳实 6 苍术 10
方二：生黄芪 15 桂枝 15 白芍 15 甘草 8 大枣 3 个中间拉开 葛根 20 炒酸
枣仁 20 丹皮 6 生龙骨 20 生牡蛎 20 生姜 15 党参 12
这个医案的介绍到此就结束了。这两个方子治疗的思路是：方一，气阴两扶，
调气化痰去湿，运畅三焦水道气机；方二，调营卫气血，辅助方一治疗。之所以
效果显著，根本作用在方一的运用，方二是辅助方一的。
附录：
推荐大家看下面资料，这对恢复确实很重要：
1.守五戒，不吃肉鱼蛋，不吃葱蒜韭菜洋葱，不喝酒的基础上，如下要求读
《大悲咒》21 遍，每天不要间断，这对遗精的恢复也是大有用的。要其起作用，
必须信奉《大悲咒》，不怀疑；恒久力行善的根本；不生气，不怨人，守住上面
说的五戒（不淫，不杀，不偷，不妄语，不喝酒）
，而且肉、鱼、蛋、酒，葱、
蒜、韭菜等是绝对不可去吃的。可以吃肉边菜，但绝不可吃上面说的东西，不要
心存侥幸。
读《大悲咒》仪轨如下：
南无大悲观世音 愿我速知一切法
南无大悲观世音 愿我早得智慧眼
南无大悲观世音 愿我速度一切众
南无大悲观世音 愿我早得善方便
南无大悲观世音 愿我速乘般若船

南无大悲观世音 愿我早得越苦海
南无大悲观世音 愿我速得戒定道
南无大悲观世音 愿我早登涅盘山
南无大悲观世音 愿我速会无为舍
南无大悲观世音 愿我早同法性身
我若向刀山 刀山自摧折
我若向火汤 火汤自枯竭
我若向地狱 地狱自消灭

我若向饿鬼 饿鬼自饱满
我若向修罗 恶心自调伏
我若向畜生 自得大智慧
（以上仪轨先念一遍）
南无大悲观世音菩萨（三遍）
南无阿弥陀佛（三遍）
然后开始连续念《大悲咒》21 遍！
（不要多，也不要少，21 遍！
） 还要注意：
平常除了上面按仪轨念 21 遍《大悲咒》以外，任何有空的时间，都可默念《大悲咒》一遍到几遍。脑子里随便乱想，不受控制，甚至贡高我慢很严重的时候，那也立刻开始心里默背《大悲咒》
，一遍遍背诵，调伏自己的身心妄想。恒久念
诵，逐渐会有感应的，比如：本来会遗精的，结果不遗精。本来要做黄梦的，结果自动就醒来了，而避免了遗精。
注意，凡是成分里写有蛋的饼干，也是不可吃的，这个注意，如果你要持《大悲咒》见效果，那就要严格要求。当然，你也可不持《大悲咒》
，一切都是
自愿的。
然后，念《补阙真言》三遍，并这样回向：弟子读诵《大悲咒》的功德回向给我的一切冤亲债主们，是我以前对不起你们，真诚希望你们原谅，希望你们也可以投身善道，更好修行，也希望我的身体可以彻底逐渐恢复。

65.医案十六：顽固性阳痿,寒痰湿阻经络兼精虚——
彻底治愈
病人情况介绍：
2017 年 4 月 8 号

初诊

某男

32 岁

主诉不能完成房事、阳痿。右三脉沉软偏濡无力，左三脉沉软偏濡无力。舌上则薄白厚腻，舌下精曲。
此次药方：
生黄芪 20 克，党参 20 克，陈皮 20 克，茯苓 15 克（捣碎）

，法半夏 15 克（捣
碎）
，竹茹 8 克，枳壳 8 克，苍术 15 克，生苡仁 30 克，麦门冬 10 克，五味子 8
克（捣碎）
，当归 10 克，川芎 10 克，生地 10 克，甘草 6 克，石菖蒲 10 克，远
志 10 克，生姜 3 大片。
2017 年 4 月 22 号

7付
问诊

舌质正常，舌上薄白腻且嘴巴味道尚明显。左三脉沉而濡无力，右三脉沉软
而濡无力。用柴胡达原饮化裁：
此次药方：
柴胡 15 克，黄芩 8 克，神曲 10 克，党参 25 克，生姜 15 克，大枣 1 个（撕
开）
，甘草 5 克，石菖蒲 10 克，生苡仁 20 克，草果 10 克（捣碎）
，苍术 10 克，
厚朴 10 克，槟榔 10 克，苏叶 8 克，陈皮 10 克，茯苓 10 克，法半夏 15 克，泽
泻 10 克，生姜 15 克。

7付

2017 年 4 月 29 号

问诊

舌质正常，舌上腻苔已化干净。相对左手沉软而稍濡些，右手稍沉软，脉力
增且不再濡了。
此次药方：
原方（上方）加白芍 10 克，7 付。
2017 年 5 月 13 号

问诊

右三脉则偏软，不再沉不再濡，脉进一步化开。左手偏沉软加用桂枝，舌上
腻苔在往中间化，舌两边及前面舌苔都在化掉。
此次药方：
原方（上方）加桂枝 15 克，7 付。
2017 年 5 月 27 号

问诊

双手脉则稍沉软稍濡，脉力整体尚可以，舌上相对薄白腻稍有一层。
此次药方：
原方（上方）
，黄芩加 2 克用到 10 克。7 付。

2017 年 6 月 3 号

问诊

右三脉：稍沉，脉象基本都展开了；左三脉：关偏郁而弦些，双手偏弦紧些。
又双手确实不足，舌中后处薄白腻一层在，而前面那部分则退完白腻苔，这次仍可守方。
此次药方：
守方 7 付。
2017 年 6 月 10 号

问诊

舌中后处薄白带厚腻些，舌下偏精曲些在。右三脉：沉软里稍濡，左三脉：稍沉软濡些稍弦。
此次药方：
生黄芪 20 克，防风 10 克，柴胡 10 克，黄连 5 克，羌活 10 克，独活 10 克，白芍 10 克，陈皮 10 克，茯苓 15 克（捣碎）
，法半夏 10 克（捣碎）
，草果 15 克
（捣碎）
，苍术 15 克，槟榔 10 克，厚朴 10 克，党参 20 克，甘草 5 克，泽泻 10 克，生苡仁 20 克，蛇床子 15 克，枸杞子 20 克，大枣 1 个（撕开）
，生姜 3 片。
7付
2017 年 7 月 1 号

问诊

一、大便前面两次尚成型，这几天则尚不够成型。
二、右三脉力可以，有进步，右尺肾脉有一定进步，稍软濡整体力量已增加。

左三脉偏软濡，也更清晰进步些。
三、中后处舌稍腻，基本尚干净，早上已有勃起。
此次药方：
生黄芪 20 克，防风 10 克，柴胡 10 克，黄连 5 克，羌活 10 克，独活 10 克，白芍 10 克，陈皮 15 克，茯苓 15 克（捣碎）
，法半夏 15 克（捣碎）
，草果 15 克
（捣碎）
，苍术 15 克，槟榔 10 克，厚朴 10 克，党参 20 克，甘草 5 克，泽泻 10 克，仙灵脾 15 克，蛇床子 15 克（捣碎）
，枸杞 20 克，大枣 1 个（撕开）
，石菖
蒲 10 克，生姜 3 片。 7 付
2017 年 7 月 12 号

问诊

舌中后处薄白稍腻些，左右三脉软中带濡，右手相对更好些，左手则软濡明显些。
此次药方：

生黄芪 20 克，防风 10 克，柴胡 10 克，黄芩 5 克，羌活 10 克，川芎 10 克，当归 10 克，桂枝 10 克，陈皮 10 克，茯苓 15 克（捣碎）
，法半夏 15 克（捣碎）
，
草果 15 克（捣碎），苍术 15 克，槟榔 10 克，厚朴 10 克，党参 20 克，甘草 5 克，泽泻 10 克，仙灵脾 15 克，蛇床子 15 克（捣碎），枸杞子 15 克，木香 10 克，白芍 10 克，生姜 3 片。 7 付
2017 年 7 月 22 号

问诊

一、有适当运动了，舌前干净，舌根则薄白腻些。二、右手三脉：沉软脉力未充；左三脉：沉软脉力也有增。
此次药方：
原方（上面药方）的基础上，去掉黄芩、白芍；生黄芪加 5 克，当归加 5 克，桂枝加 5 克，党参加 5 克，蛇床子加 5 克，枸杞子加 5 克。7 付
2017 年 8 月 9 号

问诊

8 月 1 号至 6 号，当时舌根腻苔退完，连续出现晨勃，硬度够。右三脉：稍沉软，沉取则脉力有增，右尺相对不足偏沉软，不足稍突出。左三脉：稍沉软稍濡。舌根稍白腻苔，大便第二次时已没有拉水。
此次药方：
守方（原方）的基础上巴戟天 15 克。
（右手尺脉不足） 7 付。
2017 年 8 月 23 号

问诊

一、舌则相对舌根那块偏薄白腻些，整体还可以。
二、右三脉稍软稍数稍沉，左三脉稍软，而脉力可。
此次药方：
生黄芪 25 克，麦冬 10 克，川芎 10 克，当归 15 克，桂枝 15 克，陈皮 10 克，茯苓 20 克（捣碎），法半夏 15 克（捣碎），苍术 20 克，党参 25 克，甘草 5 克，泽泻 10 克，仙灵脾 20 克，蛇床子 15 克，熟附子 10 克，枸杞子 20 克，巴戟天 20 克，生姜 3 克。
2017 年 9 月 16 号

10 付，可吃 20 天。
问诊

一、舌上则薄白稍腻一层。
二、右三脉软稍大，尺相对不足要扶之。
三、左三脉比右三脉更不足些，脉则类似右手（相对脉力不好）。
此次药方：

原方基础上加菟丝子 20 克（捣碎），加炒白术 25 克，生黄芪减 10 克，川芎、当归各减 10 克，桂枝减 5 克，党参加 5 克，蛇床子、黑附片、枸杞、巴戟天各加 5 克。8 付，可吃 16 天。
2017 年 12 月 3 号

问诊

右三脉相对偏沉软无力些，左三脉相对沉软濡不足些。舌上则薄白稍腻一层。
如下用药：升阳益胃的格局加扶肾。
此次药方：
生黄芪 25 克，羌活 10 克，独活 10 克，防风 10 克，党参 25 克，苍术 20
克，炒白术 20 克，茯苓 15 克（捣碎）
，甘草 5 克，陈皮 10 克，法半夏 10 克（捣
碎）
，柴胡 10 克，川芎 10 克，当归 15 克，枸杞 20 克，菟丝子 20 克（捣碎）
，
生山药 20 克，黑附片 10 克，泽泻 10 克，补骨脂 15 克（捣碎）
。10 付，可吃
20 天。
分析：
我们把患者阳痿的治疗思路再讲一遍。他的情况现在都已经好了，经过 8 个
月多一点的治疗，关于阳痿不能勃起的问题是彻底恢复了。5 月份的时候他特地
发微信给我，说他已经结婚了，妻子也怀孕 2 个月了，房事也正常了没有问题了。
上次我们刚刚说到他的时候，7 月 7 号他就来复诊，他这次是调理其他的问题。
我们现在主要是说一下治他阳痿的问题，给他治疗是从去年 4 月份开始，一
直治到 12 月份，反正治了 8 个月左右的时间。他自己非常认真的，每一次看病
的药方子他都粘在一起非常的整齐，每一次吃药都很认真的对待。第一次来的时
候主要是说不能完成房事，阳痿，根本是进入不了。他这个情况是我们在这方面
遇到的最严重之一，最严重的两个人其中一个。
那他的右三脉是沉软偏无力，左三脉是沉软偏无力，他舌苔当时是很厚腻的
白腻苔，治疗中也非常顽固容易反复，舌下是精曲。整个方子是“十四味温胆汤”
的化裁，就是要扶气阴、化痰湿是这个基础。第一次是开了 7 付，这 7 付是 1
付吃 1 天，不是 2 天呀。然后他是 22 号来复诊的，那么当时我看他舌苔已松动，
但嘴巴味道呢还是明显，我闻到他嘴巴有点偏臭，双手的脉象改变不是很大，然
后这一诊开始力量就加大，用“柴胡达原饮”化裁配上原来的“十四味温胆汤”
。
“柴胡达原饮”中的一些药是很厉害的，比如说：草果、槟榔、厚朴，配上了苏
叶、苍术、石菖蒲，然后呢小柴胡的格局还是在，这个继续从三焦来分解，往下
走是泽泻，中间用了法半夏、陈皮配上这些。这一诊开始等到 4 月 29 号再来的
时候效果是很大的，舌上腻苔化得很好，真的很好。原方加白芍 10 克，白芍润

养精血再来化。
（
“这个好比你搞卫生的时候，除了有好刷子等工具以外，还要有

足够的水才能更好地进行清洗。而且白芍是酸收有"敛"的作用，当归味辛是行的，所以用白芍，就是在辛温外散宣化湿气力量很大和疏泄的这个方子里面收一收，力量会更大。好比鞭炮的火药你倒出来后，一点火，
"丝"一声就没了，可
是你用纸包牢了或者是做成子弹一样，它的威力就非常的大。
"这段话根据老师
平时教导的思路加入的）开的 7 付，7 付当时还是吃一个星期不是半个月。那么一个星期吃完之后，5 月 13 号又来复诊。在原来的基础上加桂枝 15 克，左手沉软不足，肝阳不足，更是温阳化湿进一步的化。
再接下来到 27 号的时候，黄芩加了 2 克用到 10 克，应该是当时说嘴巴味道偏大，加了 2 克继续用，大的格局还是在第 2 诊柴胡达源饮的基础上增加了一些各方面的变化。那么 6 月 10 号的时候方子又做出了一些转变，从方子来看可以肯定，当时相对勃起的改善还不够明显，所以这个方在腻苔相对化掉更好一些的基础上，加了下焦的药。下焦的的药就用了蛇床子、枸杞，加进来，来扶下焦的这个阳气。然后呢，化寒湿的力量，往上提就更多了。往上是防风、羌活、独活配柴胡；往下行用黄连；那么中焦呢，二陈的格局还在，陈皮、茯苓、法半夏，包括草果 、厚朴、槟榔的格局还在。所以它是柴胡达源饮和升阳益胃汤的基础上，再加下焦的药，是这个格局。蛇床子是可以温阳化下焦寒湿，扶下焦阳气，有这个兴阳的作用。
那么 7 月 1 号也是这样，大的格局还是不变，和我们这个 6 月 10 号的大格局差不多，还是这个呀。7 月 12 号大格局还是不变，就下焦的加了仙灵脾，扶下焦阳气的力量就更大一点。左手呢也有白芍啊，川芎、当归、桂枝都配进来了。就是说这里又有一变，7 月 12 号开始，左手养肝血肝阳配合着养肾阳肾精的力度，方子里也稍稍的加进来发生了一些变化。换句话说，前面我们是化寒湿，化痰为主，稍扶正气。那么不断浸透以后，到这边调整呢，这个化寒湿化痰的还在，但是扶正气的力度不断加大，那么 7 月 22 号大格局不变做一些微调，是为了更合适他当时的实际情况。8 月 9 号的那个时候呢，他去旅游，回来后跟我们说，去旅游的过程中，舌苔完全化掉很干净，因为心情好嘛，跟爸爸妈妈去旅游，也没有那么压抑了。得这个病很压抑的，他觉得年纪大了，又没结婚，看病又要继续看，而且在他前面已经看了好几个医生，都是无功而返没有一个是有效的，不加重已经算好了，所以心理压力很大。结果旅游的时候，舌苔也整个全部化完，每天都有晨勃就非常开心。回来以后舌苔就又有点生起来了，然后在上方基础上，右尺有点不足再加巴戟天 15 克，大格局还是不变。
8 月 23 号然后又有进一步的变化，就是这个时候我们黑附片也用进来了，
右手加了黑附片，加了以后呢 10 付就是吃 20 天，方子就不让他吃太多药了，缓

缓吃。因为到这个时候呢大格局已稳定，最难调的时候这边已经调过来了，要给他扶一些精血，养一些精血，再用。
然后 9 月 16 号呢，进一步的有加用，用了合适以后，上个方因为一付吃 2
天的量是不够的，所以这个方在他吃了是合适的基础上，菟丝子是 20 克加进来啊，其他药有一些加减变化，目的是让他一付吃两天合适，继续用。
那么 9 月份到 12 月份之间他还是来复诊的，中间可能会停几天再来复诊，
这中间可能有漏掉，但是他还是来复诊的，9 月到 12 月 3 号的时候，大格局反正是这样类似的。12 月 3 号应该是最后一次了，或者是倒数第二次，反正大格局是这样子了，大致一样的。那么这一诊，扶正的力度就大大加强，包括下焦扶正的力度都大大加强，原来辛开苦降的化寒痰的力度都有减少，继续用。用了以后呢，他好像是在今年的 5 月份跟我发了信，他就说他已经结婚了，4 月份还是 5 月份已经结婚了，勃起都正常，他媳妇已经怀孕了，然后在这个月 7 月 7 号的时侯来复诊了一次，调理一下其他问题。他是先怀孕上了，然后是觉得都好了，就赶快把喜酒办了。结婚了，爸爸妈妈对他的压力和老婆对他的压力都卸下了。
他说：
“现在对生活又有希望了，以前的时候看到天都是灰暗的，现在看到天觉
得好蓝哦。哈哈哈哈！”。他的病机转过几次，一开始的病机是寒痰、寒湿阻滞经络导致阳痿不能勃起，然后逐渐随着寒痰寒湿都化掉的基础上，他精血不足肾阳偏虚，中气不足的一面也显示出来了，所以我们逐渐地开始扶肝阳肝血，扶这个肾中的阳气及肾中的精血，包括是扶这个中气。到最后的时候呢，是在化湿气的基础上调五行，就完全是养他的精血这方面。

版块二：身心修养，步步提升，永无止境
66.常识一:乱用六味地黄丸，害惨人!
六味地黄丸的广告铺天盖地，非常不负责任的！
六味地黄丸只有一个作用：补肝肾之阴。
凡是不符合这个根本的人都是不可用的。
凡是病机复杂的人，即使有肝肾阴虚的一面，也是不可乱用的。
吧里孩子万不可乱去用这药，随便认为自己肾虚，而乱吃这药是非常愚蠢
的，也是对自己非常不负责的，切记不可乱用了。
介绍常识：
一、肝肾阴虚的鉴别
1.最典型的脉象：左手尺脉明显弱并偏细。左手脉整体也偏细。
其他不典型的脉还有好多，暂不介绍。
2.在第 1 条的基础上，舌质偏红，基本没舌苔。

3.嘴巴偏干，小便偏黄短，大便偏干燥。
4.必须和整个人的所有症状都结合才能综合判断。
总之：以第 1 条的脉为纲领，其他一切都在纲领中综合来判断。
二、六味地黄丸的成分分析
1.熟地为君：滋补肾阴，无可匹敌。地黄为滋补肾阴的圣药，但防碍脾胃运化，脾阳虚的人，吃了就涨满甚至腹泻。
2.山萸肉 生山药为臣：山萸肉补肝之体并收敛正气以伏左路，生山药滋脾阴而降收右路。
3.丹皮 茯苓 泽泻为佐使；丹皮与山萸肉相对待，微清血中伏火；茯苓与生山药为对待，健脾化湿，运畅气机；泽泻与地黄为对待，以泻肾中湿热。
六味地黄丸任何一味药用好了，都可神出鬼没，并且如果能灵活加减，那法外有法，适合很多虚劳方面的问题的。
三、延伸
1.微加附子 肉桂，就成八味地黄丸，除上面作用外，尚可补命门之火，可阴中求阳，阴阳双补而成造化。（右手尺脉虚，方可化裁来用）
2.微加附子 肉桂 牛膝 车前子则成济生肾气丸，可以治疗肾中阴阳双虚的水肿。
3.加白芍 当归，则成归芍地黄丸，更具流动性，可大滋肝肾之阴。
4.加麦冬 五味子则成麦味地黄丸，可以滋五脏之阴，并且金水相生，甚符造化。
5.若肝肾阴虚，并且脾阳也虚，则可合六君子汤加减。
（六君子：白术 党参
茯苓 甘草 半夏 陈皮）
6.若病人内热较重而阴虚，则用二至丸（女贞子，墨旱莲）来代替六味地黄

丸用。适当可选用丹皮 白芍 丹参 石斛 芦根 麦冬 沙参等清凉润养，当然也要保护脾胃，不可呆滞，比如加用鸡内金 甘草 茯苓 山药 佛手 苏梗等畅运气机。
7.若是郁热，则脉必躁而妄动，或沉而激荡，则六味地黄万不可用，害惨人的。必须用四逆散（柴胡 白芍 枳实 甘草） 生栀子 豆豉 连翘 薄荷 蝉兑 僵蚕 片姜黄 大黄等宣通气机，清除热邪。
8.任何气机不通的情况都不可用六味地黄丸，以犯实实之戒，而加重情况。
9.任何阳虚的问题都不可用六味地黄丸，以犯阴阳不分之戒，而加重情况。
10.任何感冒等外邪犯人的时候，万不可乱用单用补药而使气机不通，导致情况更重，万不可用。
小结：
一、讲这么多，是真心希望吧友们不仅可以学到圆通的中医知识，而且自己也不要上当乱用药，也告戒其他人不可乱用药。这些知识学活了，那你心中就自

然更有底气的。
二、任何药都是不可乱用的！建议大家严格仔细读各精品区帖子，仔细按照
那里的根本彻底来恢复身体，这是最大的药。即使情况重而需要医药辅助治疗的，
作好这些根本也是身体恢复的关键！
行正理，生正气，万古不移。医道的深造，照样要归结到根本的行善去恶，
静存动察上来，那才能永无止境。

67.常识二：不可乱做艾灸、刮痧、拔火罐等，害惨自
己！
大家好，不断遇到乱去艾灸、刮痧、拔火罐而被害的人，特来正本清源，
把问题讲清楚。
1.艾灸。只适合肾阳虚而气机通畅的人。
换句话说，其他任何人都不太合适，不可乱去用，否则单排病反应就会把
自己害惨，因为随便乱去艾灸那是大大扰乱身体正常气机的，导致气机杂乱，
问题大到吓人。
1） 凡是阴虚的人都不可用，用了则阴更虚，害惨人。
2） 凡是内有郁热的人都不可用，用了郁热更严重，害惨人。
2.刮痧。只适合热邪郁在身体内的情况。比如农村人在中暑的时候采取刮痧
的方法，那热邪就可通透而出，正向效果异常巨大。

换句话说，其他情况普遍不合适，以下情况则出严重问题：
1） 正气虚而乱刮痧，导致正气更虚。
曾经遇到一个阿姨，刮痧一个月，导致背部的汗止都止不主，夏天都穿大
衣才行。异常害人。
2） 气机本来通畅而乱刮痧，导致气机通畅过头，邪气更容易侵犯人体，很
多毛病由此而来。
3.拔火罐。更是不可乱用！
只适合正气足，阴不虚的，气血不通的问题，否则乱用则害了自己。
现在市场上的拔火罐的人普遍没认真学过中医知识，头疼拔头，腿疼拔腿，
这样不分经络脏腑，不懂辨证论治乱拔那害惨人的。万不可去乱用！
1.如果正气虚，则拔了人更虚，甚至虚脱。
2.如果精血虚，那拔完可能当晚就要遗精！
本有遗精问题的则加重遗精！
3.如果本来阴虚，那拔完阴更虚，甚至舌起很多红点，热入血分，严重扰乱
气机！
而且必然也导致更上火，甚至青春痘 流鼻血问题都来！
小结：上面说的这三种保健方法包括其他类似的治疗都不可去轻试，不可

没事找事，节外生枝，那没后悔药的。
建议珍惜现在的生活，懂得惜福，同时也要为自己积福，不断行善去恶，
改过迁善，崇德修慝，力行不已，那自己的一切自动更顺利幸福，智慧也自动
开发，自动更有鉴别力的。
明善诚身，择善固执，请力行不已。

68.常识三：不可乱吃药乱看医生，害惨自己！
大家好，在吧里不断遇到乱看医生、乱吃药，而导致情况更重的孩子，特来
概述这情况：
1.一般遇到这样的情况。首先是要孩子立刻停止吃药，绝对不可再误下去。
2.鉴别孩子被误的情况是否重？如果轻，那停药后自动恢复就可以。如果重，
那就帮他纠偏。
3.告诉孩子，绝对不可再乱看医生！如果情况确实重而需要看的，则要他和
家人在周围打听患者口碑好的中医，然后才可过去治疗，而且吃药必须也以有用
并舒服为根本，否则即使名气再大，也是不可再吃这药的，必须停止用的。

4.更重要的，是要告诉孩子：一般 sy 引起的后遗症只要彻底落实本吧精品
区所说的根本，那是自动不断恢复的，而且效果越来越大！所以必须认真多读精
品区帖子，并且把这些根本都落实到实际生活中来！
而以下两点则是恢复中的根本：
一、吧里为啥这么强调人体自己恢复？
因为来吧里的孩子普遍都是 10 多岁，20 左右，20 多岁，30 左右的年纪，
这段年龄，人的身体普遍是走上坡路的，可以说身体是充满生机的。在彻底戒
除 sy，不看黄，早睡觉，适当运动，开朗心情，多学习戒色知识，同时也多帮
助其他孩子和你一起彻底戒除 sy 的前提下，你自己的身体是自动会不断好转的。
而且是像滚雪球那样，越滚越大的，戒除越长久，效果越大的。
二、吧里为啥要以行善去恶，成己成人作为核心的根本之一？
因为你要恢复身体，不仅要弥补后天的精气，而且还要弥补你 sy 透支的先
天的浩气、福气、运气等。这就必须通过不断的行善去恶来壮大自己的正气，
充实自己的浩气，也只有不断成全其他人，才能不断成全你自己。否则小资的
自以为是的恢复，那效果是很慢的。
当然，紧守天理良心，并且时刻按天理良心行事则是做人的根本，否则根
本不是人，必然人生到处都是不顺和波折的，为啥？受天惩罚也。
天理良心是世界的根源，不可一日不讲！不可一日不力行！
总结三句话：
1.切记不可乱看医生乱吃药，害惨自己，加重情况的！

因为庸医泛滥，赚钱的势力心态泛滥，所以请谨慎择医了！
2.情况一般的，请认真读精品区帖子，严格认真按那里说的做，恢复就在其中的。
切记多看多行，领悟行善去恶，节欲养生的精髓，并且知行合一，落实到行动。
3.情况确实重，那或者打听周围患者口碑好的中医，过去调整，一定打听清楚，否则继续被害的。或者仔细认真写吧里顶置的问诊单，也是可以的。

69.常识四：何时需看病？如何鉴别中医？如何配合治疗？

大家好，这个问题是刚刚刘跆真小吧主提出来的，我觉的问题很好，很有必要彻底来写下，以方便所有的吧友。
因为现在很多朋友都存在如下问题：
1.乱看医生，不需要看病的情况也去看病。
切记了，身体基本可以，那是不可看医生的，害惨自己的，正常按精品区帖子反复强调的彻底来恢复就可以，逐渐自动恢复的。不可硬搞硬弄，节外生枝，那必然情况恢复的更慢的，严重的则导致情况更差！
这条第一重要，绝大部分的 sy 后遗症是自动可恢复的，这是事实，当然前提是彻底落实精品区帖子的一切根本。急性的，严重的后遗症则是需要适当配合药物恢复的。
2.乱换医生，走马观花般换医生。
一个医生那里随便吃了两副药，没效果，立刻换医生，不行就立刻再换医生。
严重的，甚至换了几十个医生，可怕的很！这必然导致：
1）身体气机更乱，成为药罐子，加重病情；
2）甚至旧病没去，新病又生出来的情况；
3）或者加重原来的病的情况。
3.不懂鉴别医生，导致越吃越严重。
平时不行善去恶，毫无鉴别能力，所以遇到庸医反觉得合适，遇到好医生则错过，把垃圾医生当宝贝，结果情况越来越严重，还执迷不悟。
4.心中严重焦虑过头，心中毫无底气，导致过度紧张，造成巨大心理压力，恢复很慢，看医生也没效果。
这条的问题，建议一定多读精品区帖子，并彻底落实。你真仔细看精品区帖子并落实了，你心中一定会有底气的，而且自动知道深浅的，自动能衡量的，那自动也就不害怕了。
针对这些普遍存在的问题，提出下面三个大问题：

一、对于 sy 后遗症而言，啥情况下需要看病吃药？
切记了，不可有点不舒服就去吃药的，那害惨自己的。吃错药了，那问题
更大。
患上 sy 后遗症的普遍是十几岁的孩子，20 岁左右的孩子，和 20 多岁及 30
岁左右的朋友，这个时候是人体正气最旺盛的时候，可以说充满了生命力。一般
的问题只要彻底按精品区帖子做了，那确实是可自动逐渐恢复的，但必须是彻底
严格按那里说的根本做。尤其注重要行善去恶，这样先天浩气生出来了，那恢复
才更快的。
需要看病吃药的是急性的和严重的情况，也就是说，明显影响到你学习生

活了，或者疼的很明显，人体很不舒服，那需要考虑医药辅助严格治疗的。
当然这个定义有个“度”的问题。建议大家：
1.可参考我在新问诊单里的回答，看哪些是我具体说可自动恢复的。哪些则
是我要具体问清楚后处理的。哪些则是要先给出处理方法，先要人体恢复一段
时间看的。哪些甚至要明确给出治疗方案的。哪些甚至网上我都没法给药，而
必须要患者周围寻找患者口碑好的中医的，那你心中就有底了。
2.可看吧里仔细整理提供的恢复医案，或者吧友自己整理的简短的恢复记
录。适当比较后，心中也有底气的。
二、如何辨别好中医？（辨别其他医生的道理是一样的，举一反三就可以）
1.看病是否认真，是否有医德，第一重要。
只要看的不认真，随便敷衍的医生，那一定不行的。哪怕他有天大本事，只
要不认真负责，那就是垃圾医生，而且必然要受天惩罚，家人一起跟着他倒霉。
现在很多医生自己就是病人，很多医生的家人就是动不动生病而毫无办法，
为啥？不认真对待病人，敷衍塞责，所以受天惩罚也。
2.患者口碑第二重要。
但注意鉴别，注意是否是医托？现在医托泛滥，很可能宣传太多的医生连如
何看病都没入门的。患者口碑可具体周围打听的，动员你的亲人朋友帮你打听，
一般还是能打听出来的。切记了，这是寻找好医生的重要根本。
3.把脉第三重要。
如果作为中医不懂把脉，那是很可怕的，往往效果很一般，10 个能看好 2
个就阿弥陀佛了。
吧里已提供两个把脉入门的帖子，到时还会有语音的第三个出来，大家自己
都学着把，如果这位中医把的比你都要差，那他如何可能是好医生？所以一定自
己也要加紧学习的，不可说没时间，时间都是挤出来的！以我为例子，不挤时间，
估计永远都没时间来写文章了。
所以随便给你把脉的中医不可信，把脉走过场的中医不可信，把脉把的比你

还差的中医不可信。
4.看病只看 2 分钟的医生，那怕他患者口碑好，照样 10 个里只能看好 2 个左右。
很多人都会有疑问，他患者口碑好，那如何会假呢？确实不假的。
真实的患者口碑很重要的。医生名气不大时，来的人少，看病认真，看一个病人可能用 10 分钟左右，所以效果好，患者口碑也逐渐建立起来了。但医生名气大了，看的病人多了，应付不了了，就开始敷衍塞责，开始加大速度，导致 2 分钟一个，那效果是大打折扣的。
所以即使是患者口碑好的医生，那也要懂鉴别的。吧里已有好几个患者反映，找患者口碑好的中医，效果还是零，估计就是这种两三分钟的现象导致的。

5.老中医不一定就是好中医。
不客气的讲，许多老中医，看了一辈子病，中医却还没入门，还在那里做南国先生，滥竽充数着。这个话不是偏激，而是实际情况，切记不可被表象蒙蔽，真正懂中医的人估计都会赞同这条观点的。
注意：中医的水准和年龄没直接关系。作为患者，如果你以年龄来衡量医生，那你苦头吃不完的。
6.专家门诊的医生不一定懂中医看病！
头衔很多的，搞现代药物研究的教授专家往往根本不会按中医思路临床看病！甚至比你看病还要差！
这不是夸张，很多病人，久病成医，水准比这些滥竽充数的专家医生还要好的。凡是以科学方式来研究中医的人，普遍不会看病的，也普遍不入门的，切记了。
7.你真力行中国传统文化，真的行善去恶力行不已，那从这个医生所体现出的气质就能有所辨别的。所以自己一定要行善去恶，按吧里主旨去力行，那到时才能真有火眼金睛，才能不看错人。
8.当然，最后还是要从自己吃药的效果来定，确实吃了 10 副左右药能起效果了，并且自己一切都舒服的，那就说明药是对证的，正常情况可继续复诊的。
如果吃了不舒服，绝对不可勉强，一定立刻停止吃，切记了。
如果确实没效果，那也要及时反应给医生，不可乱吃药的。
这些在于自己根据实际情况斟酌了。
小结：
可信任医生的标准：认真负责，患者口碑真实地好，真懂把脉，自己吃药后确实见效果，并且身体都是舒服的，那可继续复诊的。
强调：
任何一个医生都不可能看好所有来的病，很多病看不好也是正常的，所以

不可把医生神化，或者要求过高，那都是不现实的。医生本身也有个修进提升
的过程，所以要客观评判看不好的病的问题。
三、如何具体配合治疗
真懂第二条的鉴别医生了，那配合治疗就要言不繁了：
1.饮食习惯的注意。具体可遵医嘱。
一般是要求不可吃冰冻的东西，不可吃辛辣过头的东西，肥厚烧烤的东西也
不可吃，明显的发物比如海鲜也不可吃。
2.如果觉得这个中医是可以的，吃了确实也有效果，那可复诊几次的，注意
每次都把真实的吃药后的情况反馈给医生。
3.如果复诊几次，和医生沟通了，但确实后来没效果，那也可停止治疗，这

个具体衡量。
吧里也有遇到这样情况的孩子，注意根据实际情况进退就是了。
中国文化在正确的前提下要懂得守，只有守对了，才能壮大而起作用。同时，
也需要变，使治疗的过程符合“时中”的主旨。
那么如何才能让自己遇到好医生而得救，并且使自己真懂鉴别？请从平时
力行本吧行善去恶的主旨开始，恒久不已，那你到时必然遇到善缘而得救，并
且必然懂得真正的鉴别。因为行正理，生正气，正气充足了，心神得养以后，
你自动知道鉴别善恶真假高低的~！
附：把文章中间的结论再附录到最后：
小结：
1.急性或严重的 sy 后遗症才需要看病吃药的，也就是说，明显影响到你学
习生活了，或者疼的很明显，人体很不舒服，那需要考虑医药辅助严格治疗的。
（具体标准见文章中，已讲很仔细了）
2.可信任医生的标准：认真负责，患者口碑真实的好，真懂把脉，自己吃药
后确实见效果，并且身体都是舒服的，那可继续复诊的。

70.常识五：乱用辛温药、苦寒药、抗生素、激素、打点滴，害惨人！

大家好，这篇文章把中西药现在乱用的缺点概述讲下，免的继续被误。一定
仔细看，自己先知道，并告知家人朋友，也让其他更多人都知道吧。
一、乱吃扶阳辛热药，害惨人
现在中医有种趋势，就是乱用大剂量附子、干姜、肉桂、桂枝等辛热药来不
分辨证治病，导致很多人的身体被严重治出问题来。切记了，凡是不分辨证，不
分寒热虚实表里，不辨阴阳五行六经乱看病的，必然出大问题的。
切记不可盲从，去看乱七八糟的扶阳医者，拿你做实验乱治病，害惨你的。

现在我也不断在遇到被乱扶阳而害的孩子，只有帮他把偏给纠正回来。大家切记注意了，自己学点中医基本养生知识，那一辈子都用的上的，也利于你的家人朋友的！吧里会不断补充这样的知识。

二、乱吃苦寒药。乱吃滋阴药，害惨人

一见上火，就乱用黄连、黄芩、黄柏等苦寒药。一看舌苔黄，就乱用石膏、知母。一看舌红，就认为是阴虚而乱开滋阴药。一便秘，就乱用大黄、番泻叶，这些都是典型的害人的乱弄。

切记了，火有虚火实火之分，到时其他常识里我专门会讲解，一般的上火是不用去管的，自动这些虚火会退掉的。

舌苔黄，不代表一定是热，可能是湿热，也有可能是上热下寒，也有可能是气机不畅等。

舌红，很多时候不是阴虚，可能是内热，也有可能是内寒，也有可能是气机不通等等。

便秘的原因更是多，必须从调整五行气化的根本来入手，否则乱吃泻药必然导致更加不通的。到时便秘也会写专论的。

大家切记不可乱吃清火药，否则身体阳气越吃越虚，导致中土脾胃败坏，更伏不住虚火则虚火更旺盛，可怕得很！

也不可乱吃滋阴药，导致人体气机更不通畅，如果有风寒暑湿热等邪气，则甚至固住邪气，导致病情难解。

三、乱吃抗生素，乱打点滴，害惨人

现在滥用抗生素的情况是异常严重的，群众没这方面的常识，所以一生病就容易乱打点滴，一发烧就去点滴，或者吃各种消炎药，非常不合适的。这样下去，国民的体质必然越来越弱的。

抗生素就类似于中医药里的苦寒药，它是专门针对某类细菌真菌来彻底消除这类致病因子的。但消除这些致病因子的同时，也消耗了人体的正气，甚至撤消了人体防御外邪的营卫之气，久之则彻底伤害了人体正气，后果异常严重。这必然导致恶性循环，导致人体体质更差，更容易出身体问题，从而更依靠这类药物...到最后就是大病不起了。

所以，非万不得已，请切记不可用抗生素，不可乱打点滴（点滴的核心成分就是抗生素，当然还有补充营养的，甚至含激素的），非常不合适的。

注意：这里不是否定抗生素的价值，相反抗生素是大大救过人类的。但凡事有利则必有害，现在的滥用导致了更大的弊端，人体的健康反被彻底损害了！

四、乱用激素，害惨人

现在西医受利益的熏陶，稍微一点问题就要给你上激素，真是万分可怕！

激素用中医的观点来解释，就是激发你肾中潜伏的真阳来治病。这真阳相火

出来不归位是非常可怕的，处理不好，各问题都会来。人肥胖，满月脸，严重痤疮，身体五脏六腑机能都反受到伤害，严重伤阴，严重气机逆乱，简直是人不像人的恶性循环都会来的。
很多长期用激素的患者都是惨不忍睹！而且还不能停，一停人就更受不了了，要死要活了，导致生死边缘挣扎！中医给这类患者治疗病都是逐渐减少激素用量，同时用汤药调整，最后则争取全部停止激素的情况下能彻底安定下来，短则需要几个月，长则需要一两年恒定治疗才可彻底扭转局势。这也足可见乱用激素的可

怕程度！
切记了，万不得已，绝对不可上激素的。上了也要赶快退下激素来的，否则后果危害大得很。也不可乱信医生的话而乱上激素，很多肾出问题的人，本来通过正常的中医药调整是可逆转，一用激素则走上了不归路，各种可怕的问题都会来！
这文章讲了最常见的用药的 4 种弊端，大家都做到心里有数，为自己，也为朋友家人，甚至为人类考虑了。当然其他还包括乱看男科医院被宰被忽悠，甚至导致情况更严重，乱做物理疗法导致情况更重等等，也请不要上当，并和其他的常识一起对照看了。

71.常识六：扁桃体发炎的处理

大家好，刚看到吧里一个吧友居然要乱去切掉扁桃体，那真是非常不可取的。扁桃体是人体的防卫系统，好比是前线的哨兵，邪气进入人体，扁桃体是立刻有反映的，所以绝对不可去割的。你去割了，好比是自己撤走防卫的哨兵，邪气进入身体你毫无反映，最后就是邪气积累的大爆发，那就要生大病的。所以切记不可照搬西医的手术模式，哪里疼就割那里，那害死自己的，切记了。
这里特别具体论述下：
一、戒除 sy 以后，嘴巴开始上火,牙齿也疼,呼吸也热,嘴巴也热,甚至扁桃体也发炎，如何是好？
这个问题在精品区帖子已有论述的，这里再说下。这是正常的反映，人体戒除 sy 后，阳气开始积累，积累而没潜伏到肾中，则必然会浮冒在上面，这就导致人体的头部有上火的症状。但注意了，这是虚火，不可清的，否则人体的阳气就被耗损掉了。需要做的是不管它，正常生活，同时早睡觉，不看黄的，逐渐的小的虚火自动就纳气归原的，自动虚火就消失了，而人体则自动精气更充足了!因为虚火潜伏以后就可化做人体宝贵的精气而运化全身的。如果能不断行善去恶，帮助其他人都这样彻底作好，那你自己必然恢复更快的，因为正气足则虚火自动潜伏的。
所以切记不可因为一点上火，而乱吃苦寒药清火，那害掺自己的，到时火

越清越大的，切记了。
强调：早睡觉，不看黄的，不 sy，没有房事，虚火会自动潜伏，这是恢复
的根本。而且也必然自动恢复的！绝对不可吃药的，否则节外生枝，反出大问
题！

注意，这段文字是重中之重，一切的恢复都在的，强调一万遍也不过头的，
切记了。
二、严重的急性的扁桃体上火如何处理？
这需要具体辨证的，主要分虚实两类，也有虚实夹杂，具体其他问题则要具
体分析处理，这里只概述根本。
1.实症。症状：扁桃体红肿热疼，吃饭则大疼，喝水也热疼，甚至体温高到
39 度左右，舌偏红，舌苔偏黄，口偏干，大便干燥或热稀而异常臭，脉偏数而
有力或浮而有力，这基本可断定是实症。
治疗：可用下面秘方——五根汤。这是中医前辈高人，内蒙古李凤林老先生
为治疗小儿的急性扁桃体发炎而专门创造的，功效无敌，这秘方经过中医前辈郭
守信老师的披露才得流传，凡是符合上面症状的扁桃体发炎就可用。
处方：
葛根 6 克 板蓝根 6 克 山豆根 6 克 白茅根 6 克 芦根 6 克 藿香 6 克 红
花 3 克 大黄 2 克
以上对孩子的用量。如果对成人，则用下面这个量：
葛根 10 克 板蓝根 10 克 山豆根 10 克 白茅根 10 克 芦根 10 克 藿香 10 克 红
花 3 克 大黄 3 克
煮药方法：药放入药罐中，加水高出药平面一到二厘米，用大火煮开，再用
小火煮 30 分钟。熄火后把药汁倒出药罐放入大碗里，此为第一煎。
再加水入药罐，高出药平面一到二厘米，然后用大火煮开，再用小火煮 30
分钟，熄火后把药汁倒出药罐到大碗里，和第一次煮的药汁混匀。把这些药汁分
三次在一天内吃完，药汁都在饭后半小时左右服用。如果药汁冷却了，必须适当
加热后再服用，切记。
因为是秘方，所以对证的前提下，效果特别好的，一般两三天就能好的，不
对证，那当然出问题，切不可乱用的。
特别强调四点：
1）吧里不公布处方的，就怕好事做成坏事，反害人。
2）公布这个秘方的原因是因为扁桃体乱治的现象实在太重，至少这个平正
的方子公布后能让更多人不受苦，所以才公布。
3）切记不可去乱用！否则反害人！！一定要完全符合我说的，急性的、严
重的症状的前提下才可用。

4）凡是 sy 后遗症引起的小疼，都是不可吃这药的，切记了，自动恢复，乱
吃就是害自己，切记了。
2．虚症（第 3）点论述虚实夹杂的问题。这是肝肾中的龙雷火出来而沿少
阴经经络上到咽喉，虚火格在咽喉这里，导致扁桃体发炎。唯一的办法是引火归
原，这火是肾中出来的，不是外邪。唯一的办法是把龙引导回去。否则如果随便
清火，那火就越清越大，把人正气灭完，害惨人的。这是红孩儿的三味真火，只
有按下面两种方法来引导的，否则要出大乱子的。具体分治如下：
1）如果是水太少而火跑到外面，那就需要壮水之主，以制阳光，需要补水

为主，引火次之，处方不公布，免得害人。
2）具体症状是舌红而无舌苔，脉细或脉虚大，甚至口渴严重，整体症状是
阴虚而不能制阳，导致虚火上浮的情况。这要临床根据具体问题辨证的。
3）如果是水寒而火跑出来，则要补肾中真火，火以引火，并稳固中土，伏
主虚火才可以治本。
4）具体症状是扁桃体疼，但脉重取无力并弱甚至失根，脉是根本，舌质往
往淡而不红，舌苔润滑而不干，人的下身可能反怕冷等。总之虚象明显，而毫无
实象的充斥。
5）如果是虚实夹杂的症状，那需要在以 1）2）两点为根本的方子的治疗前
提下，拨通上焦的气机，可化裁五根汤的成分用进来，也可用加用菊花 豆豉 桑
叶 连翘 防风 生栀子等透热转气。如是太阳少阳两经不通畅，则可选用桂枝 柴
胡 黄芩等药来配合。但注意标本共治的轻重缓急和分量的搭配，这要因人而异
的，医生的人生修为和医学境界都在具体方子的斟酌损益上体现出来。
6）一旦到了虚症，那前提是呵护正气，固守坎宫正位。在这前提下，拨通
五行气机，特别是拨通上焦郁着的气机，让整体围绕中宫旋转，这才是根本。只
要根本立足了，气机通畅了，那病就可入坦途的。
最后再三强调：
1.一般的虚火包括扁桃体疼，都不要去管它！要它自动恢复，火潜伏了，人
体就更健康了！不可乱吃任何药的，切记了！
2.公布的五根汤绝对不可去乱用，免得害人害己！必须符合写的根本症状，
并且必须是急性的严重的问题才可用的，切记了。
也衷心希望大家都能从各文章中学到根本，学到中医和传统文化的博大精
深，从而更好的成全自己，成全他人，一起更好的固守本吧，捍卫本吧的根本，
力行不已，实体于身，成全到更多人，也让自己的生活更幸福顺利！

72.常识七：便秘的调整和治疗

大家好，这篇文章我们讲一般性便秘的调整以及顽固性便秘的给药治疗。

文章的缘起是吧里有位 18 岁的孩子号称宁可折寿 10 年,
来换回大便的通畅,
因为他是顽固性便秘。但是要他去顶置问诊单写问题，他到现在还没去写，却去
其他吧乱求助。所以平常自己一定要行善去恶，那到时才有鉴别人和知人的能
力，否则善恶是非高低不分，认垃圾为宝贝，那自己是要吃苦头的。看到的朋
友对他有印象，那也和他说下吧，要他去写，或者孩子自己看到这篇文章了，也

认真去写顶置新问诊单吧。
一、一般性便秘的调整
sy 后遗症的孩子，如果出了大便便秘的问题，那一般都只是一般性的便秘，
这是可通过身体自动的调整而恢复的，或者适当用些食疗也可促进恢复的。
1.已经有很多孩子和我说过，他彻底戒除 sy，不看黄的，调整好生活作息以
后，大便自动不断变通畅了，各方面身体的气机都更通畅了。这是实际情况，不
带夸张的，因为身体正气有积累，正气通畅后，所有的淤浊自动走下窍而排掉的，
从而大便自动就通畅的。
这些孩子连食疗都没用，自动就好的。所以大家千万不要小看身体自动的
恢复功能，真的是非常大的。
2.食疗参考：
1）苹果。好几个孩子和我反应，他大便不通畅，但傍晚或晚上吃苹果后第
二天大便可通畅。苹果几乎每个地方可买到，所以可提倡。但如果你是寒性体质，
那切记不可多吃的，自己根据情况斟酌吧。另外，如果觉得吃了无效果，那也不
用勉强吃，这不适合每个人的。
2）釉子。成熟多汁的釉子通大便作用比较明显的，在傍晚或晚上适当多吃
些，第二天通大便的可能还是很大的。而且可采取多次排便的方法，把大便尽量
排完。
3）蜂蜜。晚上泡一杯蜂蜜水喝，那第二天通大便的效果也是不错的。但一
定不可用超市里那种加了白糖或牛奶的蜂蜜，必须是纯粹的蜂蜜才有用，否则是
没任何效果的。
4）菠萝。非常成熟的，多汁的菠萝，那晚上多吃几块确实能通大便，但一
般只有南方有。
5）香蕉。部分人对香蕉特灵感，吃了是可通大便的。但并不适合每个人。
6）牛奶。部分大便异常干燥的人，适当喝牛奶后大便是可通畅的。但不适
合所有人，实际情况自己斟酌。
注意：不可吃过头的，并且要寻找适合自己的方法，切记了，适合自己的
才是合适的。
3.其他方法，很重要!
1）必须早睡早起，定时去早晨排便。把作息调整好后，人体在 5 点到 8 点

这段时间是比较容易排便的。因为大肠经主的时间是早晨 5 点到 7 点。
2）可采取一天多次排便，尽量排空大便。
3）有便意不可忍，直接去大便。
4）适当运动，很重要，很多常年不动的人，适当运动调整气机后，便意就
来的。
5）接近大自然很重要，一旦接触农村那样纯粹的环境，那身体气机就能通
畅的。
6）切记不可盲目乱吃泻药，害惨自己的。

注意：心态不可敏感过头，大便每天能排一两次是最好的，但如果隔天一
两次很通畅，那也是可接受的。
（同时注意正常三餐，不可节食过头，也不可暴
食的。新鲜蔬菜搭配新鲜肉类就可以。）
二、顽固性便秘的治疗
顽固性便秘是指长期的，习惯性的，严重的便秘的情况。甚至用上面的方法
都是没用的，必须具体辨证论治，给药治疗。
这类便秘绝对不可乱给泻药，否则越吃泻药，便秘就越严重，最后人体就
被苦寒的泻药败坏了。必须根据五行六经，阴阳互宅的根本来综合调整。一般
需要下面几方面综合考虑，根据患者的实际情况综合选择，斟酌损益，使方药
能适合病情的实际情况，那才可以的。
注意，下面 6 点一般是合用的，绝对不可分开单独乱用的，那就严重出问题，
看到的孩子切记不可照搬，那真是严重出问题，好事成坏事。
1.拨通脾胃气机，让脾升胃降的根本可以旋转起来。一般是可用生白术，并
根据实际情况配合荷叶 苏梗 枳壳 厚朴 佩兰等宣畅气机，如果脾胃阴虚，那要
配合用石斛 玉株 沙参等合用。
2.宣达肺经气机。肺金主一身之气机，上面通畅了，下面才能下得来。好比
茶壶的壶盖上都有一个小孔，这个气机通畅了，茶壶才可倒出水来。
另外，肺与大肠相表里，肺金亦是通达三焦的源泉，所以大小便的问题都要
结合肺的气机进行考虑。可选用桑叶 豆豉 薄荷 桔梗 紫苏叶 杏仁 枇杷叶等宣
降合一。另外，肺如果有火，则要清透肺火，如果气郁则要宣降气实。反之，气
虚则要补气，气阴双虚则要气阴共进，总之活法在人，不一一举例子了。
3.调达肝经气血。有气郁则宣郁，血不畅则活血畅通，总之化裁的理路很多，
分清虚实阴阳寒热表里来结合用药，是可以的。四逆散 逍遥散 乌梅丸的成分以
及丹皮 栀子 豆豉 青蒿等药都可灵活化裁选用。
4.治心。
1）治心不仅要估计心阴与心阳，而且要拨通气机，综合考虑木生火，火生

土，火克金的综合问题，调整五行。
2）一定要把心引向正路，多按精品区帖子的根本做，落实到实际行动上，
异常重要，这样药才能灵。
5.治肾中水火。水少则补水，但要补而不腻，并且补而能通，并且补而脾胃
吃了舒服能运化开，这样才可金生丽水，运转五行。
水寒则补火，但要补而能通能化，以利气机的运转，要补而不上火，补火而
火能潜伏运化，那才是入门。具体选药则不讲，怕孩子乱看乱用，好事做成坏事。
6.治疗局部的不通畅。适当可选药来涤荡大肠的淤浊，但前提是善用前面 5
点，那才是根本。根本顾及了，微用点泻的药就是大效果，甚至不用泻药照样可
逐渐通达气机而治疗顽固疾病的。
附录：最后特介绍一种便秘，这必须有功夫才能看的：

湿秘。可能是寒湿，也可能是是湿热。湿气堵在肠胃，导致大便不通甚至几
天没便意，更长时间没便意，而大便却是很软的，并不硬，并且软而不好拉。
对这种情况，必须通阳化湿，如果有热，那要透热清热。总之，大思路对了，
再结合具体用药，宣达气机，那是可治疗的。同时结合上面五行六经的气机来旋
转治疗，那会更理想的。
当然，平常大便有点软而难拉的朋友，千万不要担心，正常的，你一切都
按吧里说的根本落实好自动就可以的。这里说的湿秘是长期都是几天没便意，
甚至 10 来天都会没便意而大便并不硬却是软的情况，你的心有多复杂，你的病
就有多复杂！
所以治病是必须净化心灵的，否则药很可能不灵。净化心灵的最好办法是
把行善去恶落实到实际行动，并且恒久力行，这样每天就都会有实际的进步，
每天自然行善明善 改过反省同步进行，心一旦不断净化，那身体的病是不难治
疗的。——这段话特别要送给病情复杂的天下所有的病友，真力行了，那绝症
也可逆转，因为行善就是事天，行善去恶是可改变自己的命运！

73.常识八：上火的恢复与治疗——虚火、实火、郁火
大家好，
这篇文章我们讲中医学根本的内容之一——如何治疗各种火？并且
结合常识应用来说，使大家看了都能有所收获。如果大家暂时看不懂，不要急，
多读几遍，多体会，多力行，很多根本的问题自动能懂的。
一、先讲上火的恢复方法
1.一般的上火自动彻底恢复的，绝对不可治疗，也不可吃任何药的，切记了，
小型的上火普遍是虚火为主，人体自动能潜伏的。即使有实火的成分，气机一
通，也自动化掉的。

若乱用寒凉药，苦寒直折，则导致火被冰伏在里面，形成外寒内热的格局，必然加重情况，导致被冰伏的火邪不时爆发，导致上火缠绵难恢复。所以万不可乱吃药的。

另外，恢复注意点如下：

1）正常饮食，不要吃冰冻的，不要吃生冷的，喝平常饮用水。新鲜蔬菜搭配新鲜猪肉，正常吃饭。也不可吃辛辣刺激的食物，不要吃烧烤厚味的食物，牛肉 狗肉 羊肉 海鲜等暂时也不要吃，先等待人体自动不断来恢复。

2）早睡觉，不可看黄的，更不可 sy，已婚人士则必须避免房事，等待人体来自动恢复。

3）适当运动，条畅气机，充实正常的生活学习。

2.顽固性上火则要辅助中医药治疗。

对这类上火，往往是虚火 实火 郁火错综复杂，没有真本事，那是治疗不好的。所以如果去治疗，那一定寻求患者口碑好的中医去治疗。如何寻找合适的医生，则请看“常识四：何时需看病？如何鉴别中医？如何配合治疗？”

下面则具体讲解虚火 实火 郁火的问题。

二、虚火 实火 郁火

1.虚火：这是脾肝肾中的龙雷火出来的缘故。

肾中之火号称龙火。命门真火潜伏在肾水中，这是人体先天乾阳落于坤宫而成坎卦处，为生生不息之源泉，这火又叫相火，必须安于位，潜伏于水中方得大用。若离开水中，则游荡于身中，而成灾害，到哪里则哪里出问题！

肝中所藏之火号称雷火，这火是从肾中分出来的，往往一动则两者合动，造成龙雷之火不归位的根局。

脾为土，它的作用是以土伏火，如果人的脾胃功能好，那这些火是上不来的，因为土把火伏住而潜镇在肾水中，则水成暖水，好比冬天温暖的井水那样。

一旦我们作息乱了，乱吃冷饮，甚至暴饮暴食，伤害脾胃，导致脾土机能大大减少，肾中真阳也被砍伐，土伏不主火，则水中之火就从水里跑出来，火性炎上，上到颜面部则发为各种上火的症状。并且由于虚火堵在那里不通，长期的就由虚转实，成了虚实夹杂的火。治疗这种火必须分清虚实的比例，虚火则必须潜伏归纳，化实的火必须宣通清透，这样才能治本。

具体虚火的原因在(常识六：扁桃体发炎的处理)里已讲过了，附录到这里：

1）如果是水太少而火跑到外面，那就需要壮水之主，以制阳光，需要补水为主，引火次之，处方不公布，免得害人。

2）具体症状是舌红而无舌苔，脉细或脉虚大，甚至口渴严重，整体症状是阴虚而不能制阳，导致虚火上浮的情况。这要临床根据具体问题辨证的。

3）如果是水寒而火跑出来，则要补肾中真火，火以引火，并稳固中土，伏

主虚火才可以治本。具体症状是扁桃体疼，但脉重取无力并弱甚至失根，脉是根本，舌质往往淡而不红，舌苔润滑而不干，人的下身可能反怕冷等。总之虚象明显，而毫无实象的充斥。
4）如果是虚实夹杂的症状，那需要在以 1）2）两点为根本的方子的治疗前提下，拨通上焦的气机，可化裁五根汤的成分用进来，也可用加用菊花 豆豉 桑叶 连翘 防风 生栀子等透热转气，如是太阳少阳两经不通畅，则可选用桂枝 柴胡 黄芩等药来配合。但注意标本共治的轻重缓急和分量的搭配，这要因人而异的，医生的人生修为和医学境界都在具体方子的斟酌损益上体现出来。
一旦到了虚症，那前提是呵护正气，固守坎宫正位，在这前提下，拨通五行气机，特别是拨通上焦郁着的气机，让整体围绕中宫旋转，这才是根本。只要根本立足了，气机通畅了，那病就可入坦途的。
2.实火：实火是局部气机不通畅积聚而来的，实火和郁火的区别就是实火气

机还是流通的，只是没彻底通畅，郁火则是一点不通。
下面是实火的具体表现：
1）脉有力，甚至洪大，或者数而实大。
2）舌苔黄 舌质红 嘴巴或者干，口渴喜欢冷饮。
3）局部红肿热疼等问题很突出。
4）小便黄热 大便干燥或热泻！
5）怕热，人有力气而烦躁。
具备这 5 点基本可确定是实火，当然存在前面 3 点，那也可以基本定为实火。
实火的处理方法是：
1）在宣畅气机的前提下，用凉药来清除火邪。但注意必须畅通气机，否则出问题！
2）寒凉药不可用过头，否则伤害到人体正气，矫枉过正，脾胃都被伤害的，切记了。
3.郁火！火郁发之，展布气机，宣清透达。能否治疗郁火，能否把治郁的思想用到治疗的每个角落，体现了一个人是否真入中医学的大门。
郁火就是气机不通畅，导致人体内部火气被闷住而出不来。结果形成冰火两重天的格局：
外面则怕冷 怕风 人没力气，而里面则一派热象：脉沉而实，甚至躁动不安，舌则红甚至干而起红点。
对这个问题，必须透达气机 清宣透彻，再适当加用凉药清除火邪，才能治根。切记，透达气机是第一重要的，临床升降散 栀子豆豉汤 连翘 薄荷 桑叶等主的透达气机的方子则是治疗的大关键，若是外有寒邪郁住，则必须用麻黄 荆芥 防风 苏叶等类似药来开表闭。若已入血分，则要加青蒿 丹皮 赤芍 片姜黄

丹参 紫草等药来透达血分之热。若湿邪郁住火邪，那就要加用佩兰 藿香 杏仁
枇杷叶 茯苓 车前草等化湿通阳，若有食滞，则必须消导化食。
基本注意点如下：
1）郁的根本原因是啥？是气机不通！湿阻热伏，食滞，外在寒邪闭住里面
之热，气不通而热郁在里面等都可导致郁火的发生。所以，火郁发之，展布气
机，宣清透达为治郁的要点。
2）透 清 滋：这三个字是治郁火的根本。治疗郁火首先要宣透气机，同时
适当用凉药清除火邪，如果火邪伤阴严重，比如舌红干裂，嘴巴干渴等，则要适
当选用滋润透达的药润畅阴分，比如茅根 芦根 丹参 赤芍 石斛 女贞子 沙参
等。
3）气机之郁，往往导致血分也热，外面出不来就向里面攻，导致气血两燔
或热郁血分。此时透热转气，由血分往气分往外提透就成了治疗的根本。
4）切记不可认做阳虚，否则越治越出问题，害惨人，害死人的。这是气机

不通畅，热郁在里面，若再用附子等热药，导致火上加油，大出问题的。
5）切记不可乱用苦寒凉药，害惨人的，那就导致把热更郁在里面，越用越
郁，冰伏在里面，久久难解，危害大得很。乱用抗生素就很容易导致郁火发生！
三、延伸：论郁
1.人体气机如果通畅透达，那人是不会生病的，即使有亏损性的病，那适当
用食疗或辅助药物填补亏损并注意宣达气机，那就可以逐渐恢复的。必然是人体
气机不通畅，郁着了，才会出现各问题，所以舒畅调达气机是治病的要决。
（当
然如果是虚而拔根的病则参看虚火的治疗）
2.又人心有七情六欲，心乱想妄动，或者所求不遂，或者非理营求，色欲砍
伐，权势名利纷争，导致气机逆乱，以邪感邪，内邪招致外邪，内外合邪，郁于
人体中，则疾病亦生也。所以正人心风俗为第一重要！这不仅是却病延年的根本，
也是人生顺利幸福的根本。而正人心风俗的实际行动则是要行善去恶，明善诚身，
恒久力行。只有这样恒久力行了，那浩然正气才能逐渐不断生出，浩气充实于全
身，则必然邪不可犯，所有的邪气自动逐渐被你化掉，或者被直接赶走，这样人
体自动更健康，而且以正气感染正气，天地之正气必然来帮你，你的一切自动更
顺利幸福。
3.顺天者昌，逆天者亡。所谓顺天就是顺天理，也就是按天理良心做事，逆
天就是不按天理良心实际力行。恒久这样按天理良心力行，一切的效果自动来，
实体于身，功效自动无敌。
4.所以说医和道相通，因为中医学就是由大道中延伸出来的，懂得天人性命
之学，并且自己扎实的恒久力行，那中医学的境界自动水涨船高，永无止境的。

最后，这个世界发展到今天已是纷繁复杂，绝对不是你几十年的肉眼能看
透的，请不要偏激，好好按本吧的主旨去力行，逐渐的你功夫越来越深，智慧
自动开，好多想不通的问题自动就通达的！请落实到实际行动，实体于身。

74.把脉的根本（特为病情复杂孩子整理）
大家好，中医学的脉是非常重要的，如果自己能把脉相对比较准确，并且能
把这些最基本的脉的感觉说出来，那网上不得已需要看病，效果就能更好的。
有空时大家多把自己的脉了，根据整理的文字以及附录上的视频和图片，把
自己的脉的基本情况把出来。
一、把脉方法
如图所示，这样把脉，先轻轻放上去，体会脉的感觉，逐渐加重力度体会脉
的感觉，再加重，不断加重，到重到不能再重，再逐渐减轻力度，感受脉的感觉，
再减轻，直完全轻取的状态。

如此重复循环感受脉的感觉。具体参看视频和图片。
视频地址：http://v.youku.com/v_show/id_XMTQzMzM1NDgw.html
二、把脉的要点
（一）整体感觉：
1.整体脉势：好比看山的高低起伏，要把清脉的势头是无名指那里向食指那
里向上跃呢？还是由食指那里向无名指那里沉陷不能起来呢？或者就是正常的
势头，没有过分的上跃或下陷。
2.整个脉失根：也就是轻按脉大而疯狂，重按脉则反摸不到或飘渺，则是整

体失去根本，一定也要引起注意。
3.荣枯：荣脉像原始森林，像春天的百花 充满生机；枯脉像冬天的茅草，
毫无生机而枯萎。
4.脉有力，无力：以手逐渐加重按脉，重取有力为实，重取无力为虚；整体
脉的感觉有力而有神为实，整体脉的感觉无力偏软为虚。
脉的有力无力第一重要！此为虚实两大纲，此处一错，那全错。
（二）具体感觉：
1.浮脉：轻取有脉，随手按脉力度的加重，脉的跳动逐渐减少到消失，彻底
重按则没有了；但随手按脉的力度由重到轻的过程，脉也逐渐撞到手上，恢复了
力度。

沉脉：轻取无脉，要加重力度逐渐才能摸到。沉的严重的，要逐渐重取到筋骨才能摸到。
2.迟脉：一呼一吸之间，脉的跳动低于四次为迟，如果是一呼一吸之间跳动有2次到3次，那就是典型的迟脉了。
数脉：一呼一吸之间，脉的跳动高于五次为数，如果一呼一吸之间跳动有6次到9次，那就是典型的数脉了。
注意调匀自己的呼吸，正常自然呼吸，才能准确判断。一呼一吸之间，脉的跳动在4到5次之间一般就是正常的跳动。
3.粗大：某个或某几个手指下的脉象特粗大，或者整体脉象偏粗大；
细小：某个或某几个手指下的脉象偏细少，或者整体脉象偏细小。
4.急噪不安与和缓镇定
正常的脉和缓自然镇定从容，像自然流淌的小溪水，快乐活泼；
如果整体脉象或者某个手指下面的脉感到急噪不安，妄动乱动，那一定引起注意。
5.滑涩：滑脉像珠子一颗颗从手指头下通过；涩脉好象血凝固时的感觉，不够通畅的前行。
6.濡：像阴雨天潮湿的气候，让人感到整个脉非常粘，跳的不干脆，不轻巧。
7.弦：攻击被阻止，但还在继续前行的感觉。好比手按钢丝的感觉。
紧：好比绷紧的绳在弹你的手指，紧绷而有力！
缓：从容过头了，好比慢性子，又像软的柿子，一般主脾虚有痰。
三、脉案的写法
整体脉势的感觉：
左寸：
左关：
左尺：
左部脉整体感觉：比如弦细，弦滑等，根据实际情况写。
右寸：

右关：
右尺：
右部脉整体感觉：比如滑而无力等。
注意：如果某部位脉象确实正常，则不用写的，只写不正常的脉象就可以。
先把清楚脉的整体势头的4点感觉，并写下这个“整体感觉”，然后把每个手指下脉的感觉都用上面7点“具体感觉”检查过去，把检查的全部结果都真实写下来，这就是完整的一个脉案了。
比如：
一位患者的脉案：整体感觉无力，左手尺部弱，右手整体脉象由尺部向寸部

上越。
另一位的脉案：左手关部独大，左右整体脉势上越，偏数；右手脉象基本正常。
再一位的脉案：左寸无力，其他彻底正常。
再再一位的脉案：整体脉象偏无力，偏濡，两手寸部重取无脉。
最后一位的脉案：右尺独大，其他基本正常。
最后说明脉诀：
左寸把心和小肠
左关把肝胆
左尺把肾水
右寸把肺与大肠
右关把脾胃
右尺把肾火
脉诀可以讲的更细分的，但一般能把清楚这几个根本，临床基本够用了。

75.《把脉的根本》、《脉学心悟》语音讲解
大家好，上次“把脉的根本”的语音版本的帖子被百度突然删除，乘这个机会，把《脉学心悟》这本书的语音也录了出来，把这两个语音的内容附录到同一个帖子了，这样就更齐全了，吧里把脉的根本也有一个文字的帖子，再加上这两个语音的内容，那把脉的入门就算讲清楚了，大家可学习参看的。
特别是身体有问题的孩子，那更要学习的。一方面为以后中医养生知识的学习打下基础。另一方面为自己咨询问题提供更全面的资料，而且以后中医养生知识学好了，还可不断帮助到吧里吧外其他孩子，照顾到自己的亲人朋友，

这是非常良性积累福气的事，大家也一定努力了。
吧里会全面讲解刘止唐先生晚年定的十几本书，一本本由浅到深的讲，下一本要讲的是《俗言》，已讲的《下学梯航》的语音则已在吧里精品区帖子里，大家可参看的。同时也会由浅到深的讲解中医入门到精深的书，最后把中医归到大道上来，把这两条线合成一条线，道术合一，修炼是永远止境的。
也特别强调，一定从明善诚身，行善去恶，恒久力行的根本来学习一切传统文化，否则是入不了门的，不要大路不走，去走小路，那苦头吃不完的。
好好按本吧的主旨力行，那人生的幸福顺利也在其中的~！
《把脉的根本》（配语音讲解 mp3）
大家好，原来那个《把脉根本》的帖子里已有文字、图片和视频了，对于如何入手把脉其实已讲的比较清楚了，但有部分朋友还是没有得到入手的大概，所以又录了语音，进一步进行补充。
语音共30分钟，把入手的要点，推荐的书籍，深造的根本都讲了。一定对照

原来的那个帖子来听语音，录音时是根据那里的文字讲的。
具体内容如下：
1.把脉的位置
2.把脉的方法
3.整体的脉势
4.具体脉象
5.脉象的意义（大概讲）
6.脉案的写法及脉诀的讲解（大概讲）
7.推荐书籍：李志懋老师著：
《脉学心悟》这书在新浪共享、百度文库上都
有的，大家可去下载
8.如何深造
1)行善去恶而生出浩然之气，这是一切的根本！浩气足则心和手指自动灵敏，把脉逐渐自动有感受！
2)静存涵养。睡心于丹田，把心睡于肚脐附近。自然轻松舒服的涵养就可以，绝对不可硬压，否则反出问题。
两条静存动察，如此力行不已，为中国文化根本入手处。
3）可选一种内家拳适当演练。推荐看的资料，李雅轩老师论太极拳。另外，大家可看汪永泉 郑曼青 马岳梁等先生的太极拳视频，网上有的。我们吧里的视频区也有了。
4)多把自己的脉，多把其他人的脉，在正确入门的基础上，熟能生巧。
最后，特别要和大家说：中国文化任何的技术都是建立在行善去恶生出浩
气的基础上的，正心做人，扩充善气，崇德修慝，改过迁善是一切的根本。一定把明善 行善 改过 静存涵养的根本落实到实处，这是做人的根本，也是世界

的源头。请力行不已，实体于身！
下载地址：
1.《把脉的根本》语音讲解，百度网盘地址：
https://pan.baidu.com/share/link?shareid=4090813251&uk=3861242240
2.《脉学心悟》mp3 讲解：
https://pan.baidu.com/share/link?shareid=1836580216&uk=3861242240
3.《脉学心悟》word 版本：
https://wenku.baidu.com/view/70ee3079168884868762d6f2.html
4.李雅轩老师论太极拳：
https://wenku.baidu.com/view/4a556423a5e9856a5612606b.html
《脉学心悟》讲解的介绍：提纲挈领的讲解了中医常见的27种脉象。
时长67分钟。

其实真正常见的脉就10种左右，能根据讲解的“象”的原则来领悟和实践，
还是不难掌握的。

76.刘止唐先生《医理大概约说》语音讲解
大家好，
《医理大概约说》我们讲了三次，已经讲完了，介绍如下：
1.这本书是刘止唐先生40岁左右的时候写的，主要是讲中医的来路的，换句话说，是讲中医到底如何从传统文化那里分出来的。
这书语言非常锋利，不是很客气，因为这是刘先生中年时候的作品，但句句
都是真言，主要是给后人指路的。
2.我们讲这书，在书本知识的基础上，进行了延伸，力求争取贯穿中医往上修进之路，希望听者能够在解决基本中医技术的前提下，往上修进永无止境。
3.语音的听法：
一、可以当养生书来听
其中进行了养生知识的普及，这是善的大养生，是行正理，生正气的大养生。
二、可以当普及中医书来听
这书的内容是按粗枝大叶的方式来讲的。因为书的内容本身就不是讲中医的
技术的。中医技术的书，我们要一直讲，手头也在讲，肯定至少要讲几十本中医书，争取把基础到精通，再到往上修进的道路全部贯穿。
三、可以当修进的书来听
讲解过程中，最重要的是讲解如何按传统文化的方式来修进中医？如何从佛

法的根本来修进中医？这两个问题要好好听，只有解决这些问题，才能开智慧，才能学的很快。否则执着于后天的理论，公说公有理，婆说婆有理，互相乱七八糟争论，学到猴年马月去？切记不可走错路。
四·可以正式当学习的书来听。也就是先听些遍，正常继续按吧里说的根本学习深造，等以后有进步了，过段时间则继续来听，不同时间段来听，必然有不同的收获的。
4.学习方法的补充：
一、语音里提到的血症问题，疮痘问题，治肝的问题，这些我们在以后会专
门讲具体的中医学的书籍，所以这里不做具体延伸，大家以后听就是了。明年后年是重要的两年，很多重要的书都会讲解出来。
二、语音里讲的具体的治法，我们以后在讲《圣余医案》的时候，会得到全
部的印证，而且《圣余医案》扩充的境界更大，这是刘先生第六个儿子，也就是他的再传人刘贝文先生的医案集。
三、语音里提到的脉的问题，则要按吧里把脉的音频和文字为准，这是基本

的入手处，这个基础上能解决滑 弦 紧 浮 劲 洪等脉的情况，那逐渐就可入门，
入门后手指下的感觉会越来越无穷的！所以每个脉都要认真把，绝对不可敷衍，
否则入不了门的，以后境界无穷的。
同时，最好能练一门内家拳，练功是很重要的，这是让手指更灵敏的根本，
只有浩气可充实到手指，这样手指才更灵敏的。
当然能有静存的功夫那就更好，这样把脉的时候就能定得住，手指就能成为照妖
镜，脉里的重大问题逐渐都能在手指下显示出来，这是很重要的。
四、关于望、闻的问题，则非逐渐开眼并获六通才行的，否则入不了门的。
这是佛法中的根本，平常人认真按佛法的根本来修，日积月累，逐渐也能打开本
来而逐渐获得境界的。（按外道的修法，只要能力行忏悔行善的根本，一切事对
人有利都去行，逐渐也可证得境界的，但比不上佛法的无止境）神通妙用，自古
不可思议。
希望大家好好按吧里不断补充的语音的根本去力行，去修进，不枉来人世界一趟。
一起修进，自觉觉他，自度度他，自利利他，成己成人，成人成己，永无止境。
五、书里最后讲的药王说、医法追源说、学圣人局量则是以医论道的部分，
可以适当多听的。其中学圣人局量的五心就是从观世音菩萨的《大悲心陀罗尼经》
里的十心提炼出来的，我们在《下学梯航》里已经讲过的。所以大家一定要背诵
《大悲咒》
《心经》
，这是最基本的要求。
《心经》只要几十秒，
《大悲咒》只要两
分钟就能背诵完的，这个基础上熟读并背诵《楞严咒》
《地藏经》那基本的基础
就扎实了。以后往上修习《楞严经》
《法华经》《华严经》等自动就水到渠成的。
5.下载地址：
1）这是合成的一个 mp3 文件，3 个多小时的内容都在其中，90M 左右，在

百度网盘里：
https://pan.baidu.com/s/1c0CORZE
2）喜马拉雅 fm 下载：
https://www.ximalaya.com/jiankang/2892890/
3）这是《医理大概约说》的文字版本：
https://pan.baidu.com/s/1gdgoMqB
最后，大家都要一起继续捍卫本吧的根本，誓戒邪淫，行善忏悔，恒久踏实
去做，恒久往深里修进，成全造福更多众生，一起加油。

77.宣化上人《药性赋浅释》语音讲解
大家好，中医的养生、自学、基础、进阶等内容，我们吧里会逐渐都补充上
来，我准备用几年的时间，把中医学主要的入手处彻底讲一遍，这需要时间，但
做这个工作非常有意义，可以给无数的人带来更大的健康，让无数的人都懂得更
好的养生、看病、做人和修行等基本内容。所以这个工作肯定会持续做下去的。
万丈高楼平地起，打上扎实的基础是非常重要的，所以：
1.从中医学角度而言，我们从药性入手，讲药性的时候直接就讲临床的体会，
也讲方子，也讲脉的注意点等，总之现场讲都是活的讲的。另外，下次我们要录
讲的书是费伯雄先生的《医方论》
，在讲医方的同时继续药性、用法、辩证和看
病等问题。总之，像剥笋那样层层深入，让没任何基础的朋友们都有兴趣逐渐深
入来学习，我们讲的过程中，也随机引用传统文化的根本，引用佛法的根本，来
充实讲座，因为这些本身就是同根生出来的，都是真如法界内的根本。
2.从修身无止境的角度而言，我们吧里精品区帖子，已经把忏悔改过、行善
去恶、恒久力行的根本反复提炼，大家一定去力行，这是基础。这个基础上，可
以看《戒色文集修订版》第七次修订，那里很多问题有比较细的讲解，到时过年
那段时间，我们肯定还要再修订一次。这个基础上，可以看王善人、刘善人的书，
这是做人的根本，两位善人讲的非常真诚和细致，行的是菩萨道，充满正能量！
继续深造，可以看刘止唐先生的书，吧里有具体语音讲解的，大家可以听的，至
少已经有 4 个刘先生的音频讲解了，而且手头我们就在录刘先生的《拾余四种》
，
到时也会放吧里。继续深造，那一定要深入佛法的根本，吧里不断在讲解宣化上
人的书。学习佛法的根本，一定要认准宣老的根本，不要自己乱看些书，那要走
错路的，按宣老说的根本去做，肯定不会错的。宣老的根本我们会不断录讲，手
头就在录宣老的《楞严咒》的讲解，而且吧里已经有几个帖子都讲了宣老的书了，
比如《地藏经浅释》《大悲咒句解》等。

这次我们讲的则是宣老的《药性赋浅释》。宣老的书非常精粹简单，讲解的
时候，补充了大量临床的一些基本知识和体会，大家可以参看的，这是讲中医入
手书的第一步。下面我们会层层深入，不断录讲，到时还要讲刘止唐先生的医生，
讲刘门的心法。高僧大道都是会看病的，性命之学和中医学是相通的，切记了。
杜甫说：
“不薄今人爱古人”。我们讲解中医学的根本，以刘止唐先生性命之
学为基础，同时从今人讲到古人，从“温病四大家”讲到“金元四大家”
，从唐

宋医学倒推到四大经典，步步深入，层层剥笋来讲，总之一定要做好这个基础工作，并融贯进我们吧里一直提倡的根本，恒久去力行。
也特别欢迎大家认真学习并广为传播，让更多人都可学到根本了，下面是下载地址：
1. 宣化上人《药性赋浅释》语音讲解合并为一集，下载地址：
http://pan.baidu.com/s/1sjLkWYp
2.这是 6 个分开的版本，也是当时讲的实际情况，共讲了六次,放在同一文件夹里:
http://pan.baidu.com/s/1dDfBXO9
3.这是宣老《药性赋浅释》的文字版本：
http://pan.baidu.com/s/1dDzoKt7
另外，资料都放在百度网盘里，大家直接可去关注并下载的，感谢吧友！
最后，大家一定要继续捍卫本吧的根本，成全自己，成全更多人，一定要做充满正能量的人，充满慈悲心的人。阿难说大雄大力大慈悲，以慈悲之心去做一切的事，这是做人的根本，也是一切修行的根本，加油了。

78.费伯雄先生《医方论》语音讲解
大家好，这是今年录的最后一个完整音频，整理完这个帖子后，自己会对这两年录的音频做一个整理，专门开个帖子介绍，方便大家参考和学习。
这个音频主要介绍了费伯雄先生的《医方论》这本书。书中共有三百多个方子，其中百分之九十以上的方子我们都进行了讲解，特别是一些重要的能显示中医辩证思路的方子则给出了比较详细的解释。对一些不断在害人的广告药则进行了详细的解释，比如开首第一个就是六味地黄丸，这个方子给的解释也是最详细的，主要是告诉大家不能用的情况，其实绝大部分情况都不能用！
这本书是对前面：把脉的根本《脉学心悟》
《医理大概约说》
《药性赋》这三
个音频基础上的进一步铺垫；这个铺垫介绍完后，我们下面会讲赵绍琴先生的《临

证 400 法》
，这是在上面 4 个音频的基础上来讲治法了，是进一步的铺垫；这个
铺垫做好，我们同时要讲伤寒和温病；这两个主题讲完，就讲寒温一统论，这样就把最开始的基础给铺垫上了；下面则综合介绍中医内科的中道治法，并不断讲解医案，以后就开始讲名家的各著作，大概思路是这样。正常需要讲几年才能讲完大概，因为我们到时一个星期一般就讲一次中医的内容，其他还要讲传统文化，佛法的根本，结合着推进，这才行的，这是三条主线，不可缺一条的。
具体申明如下：

1.具体内容则大家要听音频，我的讲解方法是结合临床，结合脉法，结合传统文化，结合生活，结合佛法的根本来讲的，好好学习，不要错过，多听就能逐渐开悟的，这样逐渐对中医如何治病就会有一定了解的。否则，盲人摸象，不见大局，何时是个头？！
2.另外，讲解过程中也说明的，就是对于很多经方的解释，我们在讲到经方的书籍的时候自动会根据实际情况解释的，这里不可能给出很系统的解释，时间不允许的。
3.中医的脉是航海的指南针，没认真把脉就是盲人骑瞎马，瞎猫要抓活老鼠，危险大的很，所以大家一定要重视。从来都是认真把每个脉，不敢有半点大意的，哪怕能望而知道病情的大概，也绝对不敢轻视脉的。因为现代人心复杂，病机往往非常具体，不是随便看而能解决的。比如同样是精虚，他可能同时夹杂着肝郁和上焦郁火，这个局面不认真处理，那他用药就要吃了不舒服。
脉的根本大家一定要永远重视，切记了，否则中医没办法入门的。正常到一定时候，我们再会录一个临床把脉要点的音频，具体在原来《脉学心悟》音频的基础上来讲。
4.《医方论》的内容是最基本的，希望大家要继续深造，也不能期望听一次就过关，有志学习中医的，那还要自己课外认真学习的。也要跟进语音的学习，正常我们明年会录至少几本中医书的。因为五一、十一节日的时候，我们有机会多录几次的。
下载地址如下：
具体内容大家下载音频来听吧。
1).百度网盘下载，音频共讲了 10 次，分成 10 个文件，每次一般都是一小时左右，共 12 小时。已经转化成 mp3 格式了。
http://pan.baidu.com/s/1hqeR4Ja
2).费伯雄先生《医方论》语音讲解，整合成一个的版本 MP3:
http://pan.baidu.com/s/1o6NuBIq
3)喜马拉雅 fm 下载地址：
https://www.ximalaya.com/jiankang/2977422/
4).文字 txt 版本《医方论》：
212

戒色文集（第八次修订）
http://pan.baidu.com/s/1bnvqOFl
欢迎大家广为传播，多推广，多保存。
最后强调：无论做任何事，学习任何技术，都要恒久忏悔，行善，否则难开智慧，难有好运，切记了，一定要恒久去行，才能广积福气，广开智慧的。

79.《圣余医案》临床式讲解
序言

大家好，
《圣余医案》的讲解因为有学生愿意听，所以就全部讲完了！换句
话说，没人愿意现场听，那肯定不会讲。
这是我们到现在为止看到的最精彩的中医医案，没有之一！这些医案展现了
一代国手刘贝文先生中医临床治疗的高超境界，可以说这是古儒家古道家真正修
行人所应有的临床看病境界。
要达到这样的境界，并不是临床不断看病实践和理论结合所能达到的，必
须得真正不断修行，提升人生的境界，才有机会不断接近甚至超越。当然，掌
握中医学一切的治疗精华并不断临床实践也是必须的，但不要忘了功夫在诗外，
还需要你不断修行，不断提升，才能不断突破，才有机会别有洞天，走出根本
的路子来。
至于修行本身，我们已讲解经典著作五年及以上，现在已全部结束。欢迎大
家自己查阅已讲解的其他资料。好好珍重，时光不再啊，请把握当下每一天，每
天都要正常生活，每天都要修行进步！
具体内容请查看学生朋友们整理的语音文字版本并对照语音听讲。概述性的
内容，可以先看语音文字版本的前言：圣余医案方药思路小讲。
再会。
下载地址如下：
1）
《圣余医案》选讲，百度网盘下载地址如下：
https://pan.baidu.com/s/10UNpx93eFKCaGofyJKfpsQ?from=singlemes
sage&isappinstalled=0#list/path=%2F
2）
《圣余医案》选讲，喜马拉雅 FM 地址：
https://www.ximalaya.com/jiankang/16574994/

80.中医经典——朱进忠、李士懋等老师的书籍讲解
大家好，这个帖子是为戒色文集第七次修订以后，更新的情况。因为如果中
医帖子的比例占太多，则不合适，所以用这个帖子把接下来不断讲解的内容都结
合更新在这里，这样就可以了。
具体语音的内容，还是老办法，直接在喜马拉雅 fm 上或者百度网盘，直接
可下载的。已经都讲完，具体资料如下：
1.《李斯炽医案》
（上、下），已讲解完。
主要是学习李老脉证并治的经典看病方法，轻灵的手法，治疗风湿热夹阴虚

的高超方法等根本。
下载地址
《李斯炽医案》(上)
百度网盘下载地址：https://pan.baidu.com/s/1gfNTD0B#list/path=%2F
《李斯炽医案》(下)
百度网盘下载地址：https://pan.baidu.com/s/1mhINaru
喜马拉雅 fm 收听地址：https://www.ximalaya.com/jiankang/5655363/
2.朱进忠老师《中医临证经验与方法》
中医临床的集大成之作！已经讲解完毕！
《中医临证经验与方法》下载地址
喜马拉雅 fm 收听地址：https://www.ximalaya.com/jiankang/2741298/
百度网盘下载地址： https://pan.baidu.com/s/1sjOGHml
3.朱进忠老师《难病奇治》
这是朱老 55 岁前医案和医论的总结，可以为各位打基础。接下来要讲解。
4.朱进忠老师《中医临证 50 年心得录》
超一流的水准，堪称最经典的教材！这本书和《中医临证经验与方法》合起
来，前者讲医论，后者讲医案，这就是极好的中医学临床教材！要尽力讲解。以
后跟我学中医的孩子，都是要反复研读这两本书的。
这本书 2014 年讲过六次语音。已经重新讲过，具体语音如下！
《中医临证 50 年心得录》下载地址
喜马拉雅 fm 收听地址：https://www.ximalaya.com/jiankang/2741326/
百度网盘下载地址：https://pan.baidu.com/s/1N6diZ04EGE4m3P7slUic1g
5.《朱进忠老中医医案医话》
这本书收录的都是朱老 70 岁左右的医案（2001 年到 2005 年，朱老 2006 年
过世）
，可以说最能反映朱老临床的真实面貌。这本书到时也要灵活讲解。
这本书和《难病奇治》可以作为很好的医案医论教材，辅助前面说的两本书
《中医临证经验与方法》、《中医临证 50 年心得录》
。
6.李士懋老师《温病求索》《叶天士温热论求索》
《薛生白湿热论求索》
。
这几本书讲温病的根本著作，通透心脾！已经讲解完毕。

李士懋老师《温病求索》收听下载地址：
喜马拉雅 fm 收听地址：

https://www.ximalaya.com/jiankang/12641321/67661183
百度网盘下载地址： https://pan.baidu.com/s/1N6diZ04EGE4m3P7slUic1g
7.《圣余医案》临床式讲解
这是我们到现在为止看到的最精彩的中医医案，没有之一！这些医案展现了一代国手刘贝文先生中医临床治疗的高超境界，可以说这是古儒家古道家真正修行人所应有的临床看病境界。
《圣余医案》选讲下载收听地址：
百度网盘下载：
https://pan.baidu.com/s/10UNpx93eFKCaGofyJKfpsQ?from=singlemessage&isappinstalled=0#list/path=%2F
喜马拉雅 FM 收听地址： https://www.ximalaya.com/jiankang/16574994/
8.《伤寒论》《金匮要略》的讲解
这要到时选择合适的版本综合来考虑讲解。主要是唐容川先生的版本，尤在泾先生的版本，朱进忠老师的版本，李士懋老师的版本综合并参考其他合适的版本。
9.关于《黄帝内经》
建议从读诵《灵枢经》开始。可以选择网上有拼音版本的《灵枢经》
，逐渐
来读并适当看解释。这个基础上，再读诵《素问》部分。
《黄帝内经》不好讲解，主要是要读诵并理解其中的意思，很是重要，特别是《灵枢经》部分，那是针灸的根本经典，懂针灸的根本是非常重要的。至于前人已经注释的版本，可以选择看并学习。
10.中医是有根本技术的，根本技术就是把清楚脉象，并根据脉象和症状，综合得出一个根本病机，这是最古典的治疗方法，一定要学会。否则是没办法入门的。这也就是脉证并治的根本
掌握这个根本技术后，要永无止境学习，因为根本是无止境的。特别是《灵枢经》里的应用，那是超越脉证并治的基础的！
《灵枢经》当初的根本应用是援
物比类的，用的是这个方法。那就必须对《灵枢经》熟悉才能逐渐用上的。
11.要练内家功，很重要的
从 2010 年开始就自练自编的内家拳，这对中医学的临床是非常重要的，请大家重视。
要化去欲望，按《四种清净明诲》的根本做，要修习传统文化，修习大乘佛法，这样你的修为和境界才会永无止境。否则整天自己还在杀生吃肉，还在欲望满胸，这样要发慈悲治疗好病是不太可能的，会遇到各种问题的。
最后，也希望大家把中医学的根本，和我们已经讲解的传统文化的根本，大乘佛法的根本联系起来应用，这是一贯的，这样你的学习也才会永无止境。否则，提前告诉你，处处都是瓶颈，处处都是盲人摸象，处处都是弯路，中医学简直是

学不下去的。

欢迎大家扩充胸量，恒久力行!

81.天道渐积录（一）
大家好，这是我去年下半年写的一些人生体会。总共有 200 条左右，我会精
选其中比较好的部分贴出来，讲的都是做人的根本。我也是自己如此力行，然后
才发愿来办这个吧的。我会全力以赴，大家也是了，一起做吧里的捍卫者，守护
神。一起在吧里彻底戒除 sy，同时也帮助其他孩子彻底戒除，成全自己，成全
他人，同时也在吧里认真学习，把自己的人生彻底转化过来，走人生的大道，并
且还带好亲人朋友，成为真正的不断壮大地正能量！这样去力行了，那你的人生
也必然更辉煌自然，更顺利幸福的！
1.天只一理：善则吉 恶则凶。善不积不足以成身，恶不积不足以毁身。 这
是天道，万古不移。大家普遍不信此的原因：
1） 做了好事立刻想好报却并没立刻有报，因为善是需积累后才有报的。
2） 看到周围的人普遍没做好事，感觉做不做无所谓。
3） 看到人在做恶事或者自己做了恶事，天没有立刻给恶报，以为做恶事根
本无所谓。却不知道天网恢恢，疏而不漏，不是不报，只是时间未到。如果你
仔细衡量一个人的一辈子，会发现天理毫发不爽！天地人神是一气相通的，若
以为天道为高远，神明为恍惚，那就大错。
2.1） 做了恶事，必然有恶报，这是迟早的事，而且毫发不爽，神明鉴察！
如曾子所说：十目所视，十指所指。严！天网恢恢，疏而不漏。所以修德首要
任务是敬畏神天，懂得天人一气的大道。不敢一丝一毫违背天理。特别是修匿，
任何胡思乱想都是不可的，慎动于一念！
2） 我们普遍认为乱想乱做无所谓，特别是没人的时候更无所谓，甚至乱做
事都无所谓，这是大错的。举头三尺有神明，天知 地知 鬼神知！切记了，此
处一错。修道之功无从入手！
3） 始终反思自己的过错，明善以后，每日都要检点，化去过去不明善时所
做的各种违道之事，这很重要。而且还要力行善事，开大方便心，大慈悲心，
大广大心！随处可以接济人，以自己的一技一艺来成全他人，从而也成全了自
己。

3.1） 本源涵养好了，私欲逐渐消失了，元神逐渐充实了，才能真开智慧，
很多问题自动能懂，以有定律无定，一切以天理良心折中之，通达而时时处中

也。
2）勿以善小而不为，勿以恶小而为之。而我们则常以做好事没好报而不做，做恶事无所谓，做下有啥报应？而不自觉的常做，自动堕落到小人的行列中，天罚迟早到来，生活必然磕磕绊绊。每个人都经不起检点，每个人所以都要检点。切记以此自觉自行。
4.1）人生下来每个人后天的环境是不一样的，比如家庭健康富贵福气等，这是由于祖先父母自己的前身修进，以及山川地理八字等综合决定的。但今身可以修德，可以回天，可以一切都修来，这才是根本！所以孔子说修德可以回天，载者培之，倾者覆之。人生这辈子就贵在修德立命，一切都会有的。
2）人生下来，有一个又是一样的。那就是天理良心，天之理而人得之以为性，这是为人为圣的根本。这个种子保护好了，并培育壮大它，上则可希圣希贤，中则有守有为，下亦可云水心情，无入而不自得也。
5.1）择业。选择任何一个行业，只要可以安身立命，不做违背天良的事就好。靠天吃天，以成己成人的胸怀为人処事，久之必受天眷，一切自然安康吉祥，有贵人神人相助的。
2）大路只有一条，那就是以天理良心処事，不忍为不仁，不敢为不义，以忠恕心行仁义事，不欺不苟，不怠不肆。实体于身，反躬自省，抱住此关不放，并力行不已，智慧自开，福禄自得。这就是康庄大道了。
6. 1）一切都以浩然之气的有无，浩然之气的积累的壮大为衡量标准。孟子说集义生气，养浩然之气而不动心，这自然是万古不移的。先天理气神是合一的。天理在心中很隐微，只有鬼神知道，神则依于浩气，气则生于天理，并且神、理都通过浩然之气而体现出来。修进永无止境！
2）慎始善终，有始有终。更要学习天地之间的恒诚正。以理节情，相扶以正。切不可有头无尾，有始无终。必以时中的本质协调之，不可过于亲腻，否则必不长久。
3）天从来不辜负人的，都是人辜负了天，所以被天远离，甚至被天抛弃，更严重的则是被天狠狠惩罚。那都是自做孽，唯一的办法就是彻底改过忏悔行善明善，形成良性循环。
7.1）太极之气是先天浩然之气，非常柔和的，纯正的，泰然的，是可以化去后天一切火性妄心烦躁之气质的，所以是可以变化气质的。积累之久，则又是至刚至大的。它的本质是虚无清净的，它的产生则是柔和静谧的，它的积累则可以冲塞天地而至刚至大！入手処不可错，一错全错，练一万年也没用的。
2）圣狂一念之分。内存养，神入气中，止于至善之地则得本。若念头外放

不已，放而不知收，则大误而成恶性循环也。所以必须随放随觉，随觉随收。前人云不怕念驰，只怕觉迟也是这个意思。此功夫至简，而效则至宏，为圣学

之入手存养处也。
8.1）若想存养而不得本，只是硬使心不动则大误，此为告子之学，只能止
心，而不能存心养性，此必不能复性，修齐治平一无是处也。宋儒以及后代僧
流之学普遍如此。此非古大学静存动察，本末交修之功夫。
2）静存则止于至善之地，念头随放而随觉察之，并依然收止于至善之地而
涵养真元，久之则入良性循环，心渐能静定。动察则一切非礼之念都要觉察之，
善之念则扩充，恶之念则克制。如此静存动察，久久自得复性之始功也。
9.1）关于身体的健康问题。只有浩然之气充实到整个身体了，所有大方面
的疾病才都消失。以后随着浩气之积累，所有中的小的毛病才会逐渐自动被化
掉。这个过程是永远无止境的。
2）年轻的时候，最大的问题是不能积精累气。往往心外放而不收，越来越
乱，整个人的消耗也越来越大，并且形成恶性循环。如果能心内收而逐渐涵养
本源而生浩然之气，同时外在又行善改过明善不已，那修为真是永无止境了，
天也必然眷佑不已了。
10.1）明白天道并不难，关键是人不相信，因为天给的报应需要一点时间。
行天道也不难，因为按天理而行，人是舒服的，安心的，泰然的，充实的。只
要顺着这最原始的感觉去做，是错不了的，是形成良性循环的。
2）人之错开始于小时侯做错事，没有真正懂天道的人来教诲，由此由小到
大，由无到有而形成恶性循环，我们几乎都是这么过来的。另外孩子小的时候，
阳气弱，还没真正的鉴别力，所以不可近匪人，不可看各种垃圾的东西，这也
是被诱导坏的大因。
3）人都是自私的，自以为是的，自恋的，自作聪明的。能改过承认错误，
日日知自己之非的人才能修道，也才能永无止境，才能摆脱小架子气。我们都
是这样不明道的。
4）.人都是偏激的，看不到自己的过错，认为自己十全十美，所以延伸出各
问题。本源是因为人心是离火，心是不纯的，必须复性才能使心彻底静安，否
则是难治本的。圣人的功夫都在这里，都从这里入手。
5）.太极拳之演练：内则止于至善之地，虚无清净，一念不生，神入气中，
涵养本源；外则一开一合，循环无穷，节节贯穿，周身一家。如此静存动练，
循环不断，则永无止境也。切记配合集义生气，崇德修慝，改过行善！这是根
本中的根本！

82.天道渐积录（二）

大家好，这几天发现加入吧的会员明显增多了，这更让我有一种压力要把吧
里的基本问题都建设好，登高必自卑，任何宏伟的建筑都有扎实的地基为基础的。

我们吧的地基是啥？明天道，行天道是也。在此基础上，彻底戒除 sy,不看黄的，并在吧里无偿帮助其他孩子彻底戒除 sy，这样才能把道理落实到实处。
下面是对天道的基础问题的一些阐述，这些内容可以静心清心，也可明白修身并改变命运，中国文化精髓的入手处基本是在这里的。能明白根本并力行了，那戒 sy 是必然的事！
11.心不可遏制，必须养浩然之气才能不动心。心不可外放，必须止于至善之地才能够涵养。心刚开始容易跑，必须随放随收随涵，久之则心自动止而有定，从而能涵养得更好了！这是良性循环，一切大本大源都在这里的。反之，如果心不知止而归一，在外面乱跑乱放，则出入无时，永不归本，耗尽本原则亡矣。
12.命唯自立，福靠自修。按照天道去力行了，天才会眷顾和保佑。一切非礼，特别是各种色诱必须以坚定之心坚决去之，一点都不可去染上的。同时内在则止于至善之地而涵养，多读多体会刘止唐先生之书，明善行善改过，处处行方便，以慈悲为怀。
13.不敬畏神天，不信天道，不信因果报应，不行片善，整天想着如何满足私欲，这是非常错误的。自己必须首先修身立德，力行不已。本源清楚了，才有具体下手处，至善之地则天地人神所共由也（附录：对初入手的人而言，坎宫正位就是至善之地，为乾阳落入坤宫中之象，即下丹田是也）
。
14.要全信天是不会欺骗人的，要相信古圣之路才是正路，一定以刘先生的指示来定最终的指归，必抱定着落，用功不已，才能不断精进和积累。
15.注意善是必须积累到一定程度才获天眷的，不可急妄，不可烦躁，切记力行不已，不可懈怠，更不可怀疑甚至违背天道。
天道是绝对不可怀疑的，求而无应则要检讨自己是否急功近利，是否做的远不够？人在做，天在看，自己所做所为，天是全知道的，只要自己奉行天道不已，必然获天眷顾的。不可存任何灰心，而是豁达乐天，顺天修性立命。
16.每天必然都产生欲望，这是后天生生之根本。关键是把这外放而发的欲

望自动转化成内在的浩然之气，这才是修练的根本。如何转化？止于至善之地而涵养，明善行善改过，并以坚定之心去除一切非礼，动静交修则自然功无止境。
17.大道至简，并且入手功夫亦简。动察则从能力范围内行善不已开始，并且不断改过。善气自生则逐渐自动明善，由动察而为静存打下了良好的基础，同时可进行止于至善之地而随放随收随涵的功夫。如此循序渐进，功夫无止境也。
18.关于静存。这是必定要养浩养之气才能静存而止于至善之地而复性的。

硬静存的人很多，这是不对的。关键由于大道本源不清，更由于没有集义生气，而动察行善改过明善不已。

19.善不积不足以成身，恶不积不足以毁身，这自然是万古不移的大道。积善成福，积恶遭殃，概述了天道之本。天网恢恢，疏而不漏，不是不报，只是时间未到，则是对天道很好的综述。信奉天道要专一，并要力行不已，久之必获吉庆。

20.认定了修道的着落，认定了刘止唐先生指示的大道，就要修进不已，一辈子永无止境去做。并且由此必能鉴别各旁门左道以及恶业魔道。善之浩气积一步，则自动有一步的火候。请静存动察，紧紧抱住大道而行。

21.我们常迷于后天世界，因为本源不清也。后天世界是由我们心之外放而逐渐建设来的，是善恶错杂并且常是恶更多显示的地方。它已经形成上万年了，非常混杂错综，有一套约定俗成的规矩和势力。父母不修道则孩子必然被带坏！所以需要明白道理的人来言传身教，孩子才能养浩然之气而定群魔。

22.奸雄和圣贤的结局是绝对不一样的，奸雄之恶，天必惩罚之，自己承担不够，那子孙都要受罪。圣贤则生前，天必眷顾之，死后则神灵代天行道，替天立纲纪也。善则吉，恶则凶，这是天道，万古不移的。所以我们积善去恶，久之则必获吉庆。如果不积善，不改恶，那必然没法改命复性，甚至闯祸遭殃。

23.立身中正，行以仁义，不苟且，不欺骗，不放肆，不暴躁，不骄傲，不懈怠，持之以恒，平淡中必然有神奇显现的。

24.我们不知修身，更多因为没有父母师长的教诲，却常被恶习的人所引诱。世间知道修身的父母是百无一二。大道难闻，圣师难遇，既然知道了如何修身，那必须持之以恒，效果也是必然来的。同时要成己成人而成物，甚至要参赞化

育。修进才能永无止境。

25.人生如梦，修道方长。修身很简单的，小到任何一件方便做的，有利他人的事都去做，并明善行善改过，从而可入修道的初级之门，如果能存养浩然之气而静养神源，则功夫永无止境了。老子说下士闻道大笑，不笑不足以为道，因为修道的入手处很简单，时时可行也。

26.每天积累善气，行善恒久不已，如此正的浩气更强，形成良性循环，且以坚定之心扫除非礼之念！越如此，越能驱除非礼邪念及色欲。若走反了，以为尽其欲望的极限是对，则心志完全被引诱向外，如此就全错了。圣人清明在穹，志气如神，就是浩然之气积累而来，且由此化去一身杂质，变化气质，至德凝至道，涵养本源。

27.自然之效：善事做多了，恒久不已，则自动开始明善扩充，开始改过忏悔，且恶事恶念更自动被克制，绝对不会去做，自动有自制力，鉴别力，决断力，以天理良心决断之，见善则喜而行也。逐渐的，各淫荡之欲也能自动克制

悔醒，自知羞愧，渐不动摇，以坚决之心斩断收心而涵养正心。
28.良性循环：必返归到欲尽理纯，众恶化尽，善气纯一上来。虚无清净的涵养，是在善气扩充至纯一境界上才能的。否则杂恶、邪念必然扰心神，而外欲物事又勾引之，何来正气，何来养气？所以要扩充善事，集义生气，善气充满了，才能改过忏悔，远离恶念。才能涵养而有诸己，才能每天积累。
29.恶性循环之大：1）刺激欲望，并且越刺激越大，越难满足，外在的欲望勾引内在的欲望，导致心整个向外，完全丧本。即孟子所说物交物而引之。2）以为看尽天下之书，阅尽天下之人，历尽天下之事为牛，其实是耗尽神元，终生不得入门。3）被色情勾引，不能自拔，满脑子的淫欲，乱色更是人生第一戒，否则败类。
30.苟不至德，至道不凝。欲尽理纯，私欲去智慧始开，欲望尽净，天理流行。邪杂恶念都渐化掉，至善之神气才渐凝结！孟子把这步功夫叫有诸己。如何修行？静存涵养本源，随放随觉随收，逐渐静则有本，如风筝之系线。动则行善去恶改过补过，明善恒诚，广度有缘，如此动静交修，内外皆察，则得本。

83.天道渐积录（三）
大家好，直接关于 sy 戒除的内容请看精品区里的“专论”
、
“申明”这两个
专题开头的帖子，里面写的比较详细，而且一直会不断更新的。
《天道渐积录》
的帖子写的主要是修身，是讲中国最本源的修身功夫的。当然，这也适合每个人去力行的！而且真做好了，那 sy 是必须彻底戒除的。
为节省版面，我把最后的 160 条内容进行了多次修订，只留下如下的十五条。
大道至简，贵在力行而恒久不已。很多孩子明知却不去做，甚至做了也随便，那很难有进步的。“上士闻道，勤而行之。”这是根本。
大道就是静存动察：
“动”则行正理，生正气，行善明善改过，力行不已（举个例子：始终在吧里认真帮助其他孩子和你自己一起戒除，不可懈怠，久久做去，效果自动来的）
。
“静”则涵养心神于坎宫正位，以神养气（坎宫正位就是下丹田，也就是肚脐附近。把心神轻轻自然舒服的放于这里就可以，不可硬压，否则出问题。要轻柔自然的放。放不住，心外跑了，那收回来就可以；收不住也没关系，多行善事，多改正过失，逐渐的自动能存养下来，功夫自动上身的）
。

如此动静交修，功夫永无止境的。
31.中国的本源功夫是静存动察。
“内”则心神止于坎宫正位涵养；
“外”则
诚意而行，力行善事，为国为民，集义生气。如此内外交修，力行不怠，功夫永无止境，就是力行天道了（坎宫正位即肚脐附近，心光下照此处就可以，但不可硬做，否则出问题，平常心做做，常收心涵养于这里就可以了。这步功夫必须行善明善不已才能逐渐做好的，否则是做不好的。古往今来无数的人妄图静存，结果都不得根本，原因是没行善明善改过不已）。
32.纯一入善了，浩气不断积累了，则自动形成良性循环，恶必改而厌恶之，善必行而喜欢之，自然之功效，如此一生之福泽自动在了，天必然眷顾了。天只保佑纯一行善，力行天道之人。天只此理，善则吉，恶则凶。反思己过，改恶行善。反之则不明善，不诚身，混日子，被天唾弃。
33.明善、行善、改过、补过、忏悔这些都是每天都要进行的事。随着浩气的积累，则更加知道曾经的过错，悔恨不及，故必须力行善事并改正过失，久久不已。又开大慈悲心、大方便心、大广大心、大清净心、大柔和心，内外交修，动静交养，并且集义生气，静存不已，心渐可止定于坎宫正位而入门的。
34.若不信因果报应，片善不为，惟利是图，不敬神天，刚愎自用，气质刚燥，唯我独尊，恶事常为，恶念常存，则必受天地神明之责罚，有一份恶就必

然有一份恶报，毫发不爽。《无间道》里说：“出来混，迟早是要还的。
”讲的是
同一道理。万望改恶行善，洗心革面，痛改前非，众善奉行，诸恶莫为，积善成德！
35.人的精气外放造就了这个善恶夹杂的社会，并且现在还在不断变复杂。
孩子或刚入社会的青年，往往因善恶不清而被人引诱坏而迷失方向。善是必须终身持守的，毫发不可动摇，天人一气相通，善则吉，恶则凶，万古不不移！行善去恶久则必获吉祥庆。大道至简，在人力行。
36.老子说:“不见可欲”。人一旦被欲望勾引，则整个心思外放，心神动摇，见而乱，见后忆，未见则妄想，走上恶性循环。内心之纯净被污水泼烂。必须先辨善恶，善则扩充，恶则克制，非礼勿视听言动，同时静存而涵养本原，如此动静交修才算对。
37.论积累：善之积累，纯一不已，则积善之家必有余庆；恶之积累，深陷不已，则多灾多难，受天惩罚。不修为的人善恶夹杂，且往往恶多于善，且不知静存涵养，心外放不收，越放越妄，越妄越恶；且觉人生不过如此，命运无

可奈何。却不知修德行善可以改命回天，柔可强，愚可明，穷困可富贵，天理昭彰，毫发不爽。

38.以天道为高远，以神明为恍惚，不崇德修慝，不行善改过，则一切都非。不信鬼神则狂妄，迷信鬼神则愚昧！唯以行善去恶，静存动察，存心养性为本旨，则敬鬼神已在其中。鬼神是天之神明，代天以天理行赏罚也。人能以天道修身，则必得神天保佑。若以为行善无善报，行恶无所谓，则入最大之恶，切戒！

39.善气越少，越容易为恶，从而进一步损伤善气，形成恶性循环，不悔改，则人生完蛋了。反之，悔改而积累善气，则越积累越有正气，从而越是行善去恶而积累，心越是静定而不纷乱，形成良性循环。孩子、成人都需要教导，教以行善去恶，善则吉，恶则凶的天道，如此力行不已，则一辈子的福泽都在其中了。

40.一切才能、技艺、灵性都必须归结到仁义上来。否则图有其表，甚至败类丛生。心以灵而自夸，却不知此非天理之正。一切形色当然重要，有此才有这个充满生机的世界，但必须以仁义正之，即孟子所言：形色皆天性也。

41.精神气血亏损之因：

1.自我砍伐身心，酒色财气赌以及不规律作息等恶习是也，无理的营逐则大

误。

2.未得静存，心整日浮妄耗散，偏激自是，见理不明，片善不立，则必被天抛弃。

3.整日营求，求的都是违背天道的东西，则必受天罚，一切不顺。

4.最根本的原因是未明天道，未修天道，若静存动察则一切可清。

42.人都有天良，因无贤父师教诲，被外物或邪人带坏，从而有了第一次心外放的为恶，习而不察，又久久这样行去，则恶已成。但即使恶成，只要天良发现，痛改前非，久久行善，必然也能转祸为福的。否则禽兽而已，而且天罚必来。

43.常人都认为行善和眼前的生活毫无关系，所以不会去行。即使行了，也是偶尔或者断断续续做做，却不知行善久则必获天眷，一切福泽都在此中，任何曲折艰难以及命运的不济都可化掉的。天地人神一气相通，行正理生正气，万古不移。

44.论改过:只有明善、行善、静存、恒久力行，才能更明善，才能自动发现自己的肮脏处，才能彻底改正过错，才能形成良性循环，这是根本性的改过。我们平常人一般都发现自己很完美，无过可改！不明善力行善事，不落实到行动上，那修进永远无门。

45.信、行、恒：不信天道，不行善去恶，不静存坎宫，不仅修道无根，连

基本的福禄寿都出问题；不力行，不从“静存、动察”两方面入手，则口头禅而已，永远不会进步；不持之以恒，不能体会浩气由无到有，由微到著的各方面身心的实际效果。所以必须力行天道不已，永无止境。

最后，大家一定要捍卫本吧的根本：行善扩充善，去恶惩罚恶，力行不已，一切都更顺利幸福。

特别是我们吧现在每天都在壮大，有更多孩子和中青年朋友在进来，一定互相引导和教育，共同在这里戒除 sy，也共同在这里修身立德，成全自己，成全他人。人在做，天在看，你的一切不会白做的，行善的最终受益者不仅是别人，还有你自己！因为天必然眷顾你，一切苦难逐渐都可化去，顺利幸福也是必然逐渐来的更大的！

84.天道渐积录（四）——笔记心得整理

大家好，乘这个帖子的整理机会，把下面最根本的要点再强调：

一、行善一定要勇，并且脚踏实地落实

不要找借口，你能力范围内去落实，并不断扩展能力，这就自动可上路了。

吧里吧外现在行善的道场不断在变大，而且越来越大了！

好好学习精品区帖子，认真仔细回答每一个自己能回答的问题，自动就上正路的，而且自己的正能量必然不断积累的。

二、加大行善的力度

每天行十件，有十件的效果，每天行三十件，有三十件的效果，每天行五十件，有五十件的效果，每天行一百件有一百件的效果，每天行几百件，有几百件的效果，半点都不含糊的！

很多孩子行善的力度不够大，所以导致恢复慢，加大力度恒久力行，身心效果自动就大的！

行一分正理，自然生一分正气，有一分正气，自动有一分身心效果和福报的。

三、行善要恒久力行，不可懈怠。做几天就不做，那必然没效果的。必须恒久行善不已，并且每天都有一定的量，而且是认真完成的，这样才可让身心健康不断进步不已。

大家可参看贴吧精品贴，很多吧友明白危害、做人道理后，彻底改正，大力行善，身心健康进步都是很大的，这几位我都直接参与过身心调整，所以很清楚的。这几位都是大家的榜样了。

“我负利率困局”一直做我的助手并把刘止

唐先生书的繁体字转化成简体字，最近发信和我说，能和父母彻底温暖自如流畅沟通了，也为他感到高兴。其他还有非常多进步很快的孩子，根本写不完的！

希望我们吧继续达材日众。大家都要见贤思齐，大家都要加油。
四、加大改过和忏悔的力度。行善恒久做了，逐渐自动发现自己到处都是错误，发现就立刻改正，发现就立刻忏悔，如此不断改过和忏悔。到最后甚至会有痛苦流涕的忏悔的，自己就大哭过三次，每哭一次都是一次大进步的。
五、行善扩充善，去恶忏悔恶，这样两条腿走路，自动人生进入幸福之门的。同时：
1.孝顺父母，能把父母亲人也逐渐耐心的引上行善改过的正路，那家庭不断进入良性循环的。
2.紧守天理良心，圆通的把事处理好，步步力行，能应事，能团结人，能开展好工作，那事业等一切也必然更顺利的。
最后，特别强调；一定要敬奉神天，人在做，天在看，行善福报，做恶祸临，万古不移。敬奉神天，同时又行善改过，力行不已了，那任何困难都可化掉。必然有神天眷顾，而帮助你度过困境，转祸为福的！例如信奉佛菩萨的，

那一定要祈求佛菩萨保佑加持。
最最后，本吧的主旨永远不可动摇，这是立吧的根本：
誓戒邪淫，行善去恶，静存动察，立命事天。
大家一起捍卫好根本，从而成全到更多人，也让自己的一切都更幸福顺利了！
下面开始整理的是 2 个月来的心得笔记，根据《笔记心得》这帖子整理过来的，以后还会不断根据新内容整理的：
本吧最大法宝：恒久行善改过，化去一切邪淫和不顺！切记了，恒久的行善改过是我们吧最大的法宝，可以化去一切的邪淫，也可化去一切的不顺利，人生的幸福和顺利都在其中的！一定恒久力行，实体于身，自己亲身做了，才能感受到其中的大效果。
如果来吧里，没得到这个大法宝，没有去实地落实，那就是白来一场，入宝山而空手归去。
当然，如果你能把静存涵养坎宫正位也逐渐带着做，那中国传统文化的修进将永无止境。
1.凡事都由一念而起，一念是恶，即使没去真落实，也是恶。所以万万不可有淫荡的念头或各种其他恶的念头。别以为其他人不知道，上天则是知道的，切记了。
所以必须对自己严格要求，不可要自己的念头在那里抱怨仇恨或者黄色淫荡乱想，万万不可的，念头一乱，那整个人的身心都已乱了，切记了。
2.行一分正理，生一分正气。

没去力行善事，那一切都是零。我们很多朋友都是把这些时间用来无聊打
发，或者在那里抱怨这个社会不平，或者仇恨某人对自己差劲等等问题。在那
里不断积累负能量，必然人生越来越不顺利。
你把这些时间转化成正能量，不断来帮助其他人彻底作好，那就对了！
3.反复强调，欲望只能化解，不能强压的，强压必然破戒。中国文化最怕硬
压硬弄硬搞，那是必然出问题的。
你行善改过多了，学习精品区贴子多了，那欲望自动被你化掉的！你每天
这样力行，自动知道效果的！切记中间不可懈怠的！
4.多找其他人的好处，多认自己的不是！我们大部分人要他找自己的过错，
那零，找不出来，觉得自己很完美。要他找身边人的好处，那零，找不出来，
要他找其他人的坏处，那他就滔滔不绝可以讲一大堆，并且还是愤恨不平的讲，
这样自己的身心如何健康？福气如何可能有？
王善人说，找其他人好处是开天堂路；找自己的不是，是关了地狱的门，
大家一定检点自己了。

5.病确实严重，那需要医药治疗的。这个我们吧也是强调的，但不要以医药
为主。从 sy 后遗症治疗的角度来讲，大部分情况确实是可自动恢复的！这是事
实。一定持平对待了。
6.落实到恒久行善的行动上来。很多孩子说，他已在不断看精品区贴子了，
我和他说，你做的还不够，只有行一分善，才能生一分正气，没去帮助其他孩
子和你一起彻底戒除作好，那你仍停在原来的狭小局子中，没任何办法往高的
境界走的。
切记了，这个世界唯善不破，只有落实到行善的根本上，才能超越你的数，
才能改好你的命！
7.改过。你若发现自己很完美，无错可改，那很抱歉，说明你还做的非常差，
内在的大冰山完全还没任何融化，冻的非常结实。
这个时候需要不断去行善，能力范围内去力行，同时扩充自己的能力，这
样恒久做，自动就逐渐发现自己的过错，自动逐渐能改过，自动内在的大冰山
开始融化。
这个时候可以行善、改过带着一起走，好比两条腿走路，越走越灵活，越
来越走进人生的良性循环。
8.极平淡而极神奇。行善改过，真诚去恒久力行，那你的一切恢复自动就在
其中的。这是真正的捷径，是天路~
你如果信任不坚，走走停停，那效果大打折扣的，恒久力行，那效果大到
让你自己也害怕。

读完《王凤仪讲人生》《刘有生演讲录》的心得体会：
9.多找自己的不是，多把行善落实到实处。我们平常人总是眼睛盯着这个社会的不好，其他人的不好，整天在那里生郁闷之气或者发怒，做愤青，于事无补，同时自己又遭受上天的惩罚，一切都不顺。两全齐不美。
如果能多找自己的不是，多反省自己，同时不断行善力行，那自己的一切都顺利，而且世界因你而更美好。两全齐美，何乐而不为呢？
10.不生气，不上火，不怨人，不报屈。这话听起来感觉要求很高，但只要认真去做，每个人都能逐渐做好的。
自己反省自己，怒火上冲到头，导致头涨脑热的时候，是否是成事不足，败事有余？杀人放火都在这时的！切记了。
1）如果生的是郁闷之气，那把自己的身体气坏，整个内在气机都混乱，生病是必然的，而且还不太好用药治疗，必须懂这个道理，能用心调整，再加用

舒畅气血的药，那才能见效果的。
2）如果发的是怒火，那怒发冲冠，啥恶事都干的，情绪失控乱做乱为，导致发生重大人生变故，没后悔药的，切记了。
3）我们常埋怨人，事情不顺利，就找替罪羊，我们常觉自己委屈，不顺利，觉得上天不公平。却不去想想自己有啥资格一切顺利？行善改过力行了吗？一直在按天道办事吗？恒久力行天道才能一切顺利啊，也才能获天眷顾啊，切记了。
这些问题的化解办法：明善诚身，行善改过，恒久力行！善气充实后自动能化开的！如果能静存涵养，那境界更高的。
总之，落实到本吧主旨的恒久行动上来吧。
11.诚实力行，正心做人，戒除一切的邪念。
任何淫荡的念头，恶的念头，那是想都不可想的，需知天地神明在上，人的任何恶念，上天都是明察秋毫的，如何敢乱想甚至去乱做呢！
反过来，人只要正心诚实按天良的根本去行善改过力行，那人生的幸福顺利也自动都在其中的，与天理合了，那上天自动是保佑的。
12.敬畏神天第一。上面已经说了，天地人神一气相通，人在做，天在看，善则吉，恶则凶，善恶之报，毫发不爽。如果你真懂这个世界最根本的规律，你又如何敢乱想乱为呢？必然按天道的根本正心做人，这样力行不已，人生的顺利也自动就在其中了。
13.万不可学狂妄。凡不信天道的人普遍狂妄自大，而狂妄自大的人普遍生活杂乱，福气不佳，为啥？被天抛弃甚至惩罚也。万万不可学狂妄的。
不知中华传统文化的博大精深，也不知古圣的分量和正神的修为，乱说乱为，这是犯大错的。赶快忏悔自己的过错，以后力行，行善改过和正心做人的

根本，那一切的顺利才在其中的。
14.善气足则淫荡等邪念自动化除，整个人的身心自动镇定安详。行一分正理，生一分善气，有一分善气则多一分福报，必然的事。
反之，做一分恶事，必然倒霉遭殃一分，最后甚至突然来大恶报或者恶报不断得来，彻底接受大惩罚。
万万不可行恶的。一定做纯粹的人，驱除自己一切邪恶，纯一不已，如此行善改过恒久力行，进步才更大的。
15.静存涵养。
《大学》说，止于至善（之地）
，知止而后有定，定而后能静。
这是指静存的功夫，善气不断充实了，那可以把心神涵养于坎宫正位（肚脐）
，止于其所，沉潜静定，这就是有定的境界，定久了，静的境界自动来的。

定这步功夫最不容易，
《中庸》说：苟不至德，至道不凝。如果不是行善改过，久久力行，善气不断充实，恶意都被化掉，那是绝对没法定静下来的。
必须恒久落实行善改过的根本，再加上逐渐的静存涵养，渐渐的，才能逐渐凝结乾元之浩气，而定静下来的。
16.越是累的时候，越需要静存涵养；越是烦躁浮躁的时候，越需要沉潜静定，虚无清静的涵养本源！
17.日日知非，日日改过。承认自己的过错，承认自己的不足，并且忏悔自己的过错，很重要。不要整天盯着他人的不足，他人的优点一定要看到！
自己与圣人相比，差距是十万八千里，所以永远没骄傲的资本的。
要宽容，要慈悲，要日日行善去恶，静存动察，步步去行，那其实就在幸福的大路上。
18.恶则不可想，更不可犯。不可心存任何侥幸，反复强调，人在做，天在看，举头三尺有神明，如果办了错事或者心里不安，那赶快补救，立刻悔过，当下就要忏悔改正的。
做一个正大光明的人，做一个逐渐纯粹不已的人。
19.不可装，知之为知之，不知为不知。自己不仅是在帮助其他人，其实其他人也都在帮自己，是大家一起托起了这个吧，大家都在这里进步，自己也每天都在吧里学习进步，学习他人的宝贵经验和分享的知识。每当看到吧里又有孩子开智慧的时候，真是由衷为他们感到高兴。
20.真心地谦虚谨慎，绝对不可狂傲自大。自己要知道自己有很多的不足，需要向孩子学习，向其他人学习，这是永无止境的。

人能掌握的技术和知识都是有限的，而修道行道则是无止境的。步步去做，
充实自己的德行，人生的价值和顺利自动就在其中的。
读书人往往容易自以为是，自负才华过人，眼力过人，却不知道上天取人
只取善，没有善，一切都是零，行善改过恒久不已，这才是人生的正路。
真正知道圣人的境界，真正知道天地神明的高明，才能知道敬畏，知道自
己的不足，知道自己的渺小，好好力行，好好行善改过，静存动察，做上天的
孝子，做力行天道的人。
21.治病之要，贵在疏调（这是赵绍琴先生的原话）。赵先生的话，已经说明
了治疗的要点所在。
任何一个病拿到手上，首先要解决的就是气机问题，气机都理顺了，那患
者的问题就会被简单化，身上本质的问题才会显示出来，庐山真面目才都清楚，
这个时候根据实际情况而调整就好处理了。所以一定要分清先后、主次、缓急

等关系来处理，那才合适。
如何才能这样来深造：一定从正心做人做事开始，步步扎实的学习，功夫
自动才能上身。具体这里不展开讲。
最可怕的是一见病就乱判阴虚、阳虚、气虚、血虚而乱补一气，那必然出
问题，这是最下三烂的手法了。乱用补药，异常可怕。
即使一个明显虚损的人过来，也绝对不可冒然用补！必须调理气机的前提
下，来考虑用补的问题。
22.清除邪念、邪淫、恶念、恶事。在未明大道之前，我们不知道已经积累
了多少负能量的东西！而且不信神天，不信因果，胡乱妄为，犯下无边的恶果！
必须彻底忏悔清除这些恶，从此后正心做人，诸善奉行，众恶莫做，步步
力行，弥补亏损，赢来幸福顺利的人生！
不信因果，不信善行善，就是最大的恶！行善福报，做恶祸临就是这个世
界最大的规律。
天地人神一气相通，明白这个根本才能敬畏神天，才深明人在做，天在看
的根本，而不敢有一毫的放肆，处处按天理做事，则必始终受上天的眷顾也。
23.内在涵养大本之中，外在才能更好的时中。内外一源，动静互为其根。
动则行善改过，行正理生正气，生出的浩然之气是静存的根本，所以动为
静之根。
反之，静存涵养坎宫正位，涵养越好，则智慧更开，神气更充实，更能虑
和得，则能更好的动察，时时中道而行也，所以静为动之根。
动静互为其功，静存动察，交修其功，圣学的修进永无止境也。
24.反思检点自己的不足。即使行善了，但做的不爽或者做的不够妥帖，也
是要反过来检讨自己的，是否做过头，好事做成坏事？或者没分清远近 亲疏 贤

否而粗手大脚乱做？是否圆通把事情处理好？识人的功夫是否够？
能自我反省并找到根源，那找到一次，就大进一次！步步这样行去，进步是无穷的。而且只要你肯反思自己，上天是必然来助你的，很多想不通的问题也自动能想通的！
同时，要配合 26 条说的静存涵养神气的功夫，这样境界才会无穷，才能真正逐渐明心见性。
25.不断忏悔自己。改正自己这条很重要，每个人都要做的。做人这么多年，从小到大，没人教给天理良心的根本，必然在念头上、事情上犯下很多的过错，甚至是极大的过错，这些都要实地忏悔。好比是一个瓶子，里面积累了太多的垃圾和污浊的东西，那就是通过忏悔的方式不断来洗涤，同时不断行善改过来注入新的正能量，这样才能不断进步不已的。

这个世界最大的错误，就是不明白善恶并且不信因果而乱做乱为，真是害惨了自己，也害惨了其他人。
26.心往哪里放——静存的入手处。收养心神于坎宫正位（肚脐这里），需要沉潜静定于其中，如定海神针那样定在那里。
注意此时是虚无清净的，一念不生的。
如果定不住，起心动念而浮妄丛生，则需要进一步收心于坎宫正位进行涵养，即随放随觉，随觉随收回来而涵养也。
离宫为明堂，坎宫为密室，必须收离心于坎宫正位涵养，才能火入水中，水火既济。
静存的入手处就在这里，这样去力行，说明白后，人人可行的。
27.随时都要反省忏悔自己的过错，随时都要力行善事。生活里见到自己能力范围内的善事就要力行，必须的，这样无形中就在不断积累福气，而且当下心情就清爽喜悦的！放心，人在做，天在看，天会帮你算着的。
每天想到自己过去的恶则要立刻忏悔，并且由衷的感到可耻。这也是每天都要力行的。
28.正向的人生。静存涵养，动循天理，按天理良心的根本如此力行，每日都行善改过，每日都静存涵养善气，最好再加上太极拳等运动的运化，那就更好了。
这样日日力行，落实到生活工作实际中，那正向的积累无形中就在了。
极平淡而极神奇，自然得天眷顾，吉无不利。
29.逆向的可悲可叹的人生。片善不立！不信善，不行善• 不信神天，不信因果，处处自以为是，高傲自负，讲究感官的刺激和享受，懒惰而好色，步步走向恶性循环！

没正向信仰的人是最可悲的人，必然处处要不顺利！
特别是孩子，更需要从小就接触正向的人生的熏陶，立定志向，做一个成
全自己，成全他人，行善改过，恒久力行的人！那人生的幸福顺利才自动在其
中了！
30.论物欲。没任何其他办法可以彻底真正化去物欲！只有行善改过，恒久
力行。这步做好了，不仅欲望自动变淡甚至消失，而且人生一切幸福顺利自动
就在其中。如果能再静存涵养本源，那当然境界更高而无止境的。大道至简，
贵在恒久力行。
31.论痛苦。痛苦的根源是不明大道，不信大道，不行大道，行而不恒久。

大道就是恒久行善改过，大道可以回天改命，可以把整个人生改的更好~
痛苦太多，疑问太多，不要去硬想，硬想必然想不通的，而是要去行善改
过，做多了，你想不通的东西自动就想通了，看不懂的东西自动就懂了，这就
是力行大道的力量，逐渐自动开智慧的~！
32.论不平之气。人眼睛总是盯着外面，看这个不是，看那个不是，却没反
过来看看自己的不是，却不知道自己满屁股都是大便，恶心丑陋的很！
真能反省改正自己的不是，日日知非，日日改过，日日行善去恶，恒久力
行，那不平之气全被你逐渐彻底化掉，而喜悦之情自动生出来的。而且行善越
来越坚定，行善越来越扩大，行善越来越能中庸而为，左右逢源，充实而快乐！
33.论微笑平常，则始终保持轻松自然的状态吧，微笑能让自己年轻的，而
且真诚的微笑能感染人的！
愁眉苦脸必然是有事想不开！想不开的事要硬想开确实有难度，那你可以
去行善改过力行啊！
造成现在不好的结局必然与自己过去没力行大道有关系，那就力行不已吧，
不要浪费大好的青春！力行久了，自动各方面都转化到良性循环里的。
人生往往不需要硬去证明，你走上吧里所说的正路了，证明自动就在其中
了。
34.论因果。因果是必然的！你只有相信，你如果不行善改过，估计一辈子
都不会明白因果！你真力行了，逐渐很多事的因果就被你看到了，行得越恒久，
那你知道的因果自然更多，这叫开智慧，逐渐有慧眼了！
《中庸》说：“至诚之道，可以前知”
。
你恒久这样力行，自动开智慧，很多事自动逐渐能分析清楚的。
很多时候，是非常多的原因造就了一个大恶果！
（反过来，做很多的小善事，
不断积累，最后得到一个大善果）如果你没一定的修身境界，那你必然看不透，

肯定还在那里抱屈！
但上天给你大恶果必然有内在原因，你只有自己不断反省改正走上正路，
这才能种善因，得善果。
所以，刘备先生告诉我们：勿以善小而不为，勿以恶小而为之！
积累久了，效果大大不一样的！
平常人因为不信善，不行善，所以善果毫无积累，自己的命一点都改不了，
生在现在社会，做恶的资本很低，结果往往自己的命被自己无形中改的更坏，
无妄之灾随时降到自己头上，可不敬畏乎！！！
35.知耻回想自己不知大道根本，不知道行善改过的根本时所犯下的错误，
大家是否感到耻辱 难受和真诚的忏悔呢？自己是真诚的忏悔，把良心都翻出来

忏悔！过去真的是大大不应该！可以说，不行善改过恒久力行，那人生就处在
混沌的混中！毫无所得，毫无实学，而恶则不断在积累，并且以恶引恶，遇到
的必然也是不懂天道，偏激自是的人！
也正因为自己年轻的时候不知道大道根本，无人指教，所以现在知道大道
的根本了，那就一定要这辈子永远给孩子指导正向的人生之路，让更多孩子走
上人生的正道，并且传递爱，传递正道，让更多的人都知道，都来力行，从而
彻底改变自己的人生！
36.行动第一。讲再多行善改过的根本而不去落实，那一切都是零。行十分
钟善事，胜过乱想一万年！
37.问自己，自己力行的事是否符合天道，是否对其他人，对社会有益处？
如果是，那就要一辈子恒久力行，永无止境！
那么，自己的幸福顺利必然就在其中，人生的价值也在其中了。
38.论心。心可为善，也可为恶。后天无人教导，则不信天道，不行天道，
被周围习气重的人给带坏，从而丧失天良了。
人最怕就是丧失天良，不信因果，导致无法无天，乱做一气，害人害己，
一辈子穷困潦倒，命运不济，可悲可叹！又，不信因果，不敬畏神天之人，任
何伎俩，卑鄙的手段和下流的作为都能使出来的，放人暗箭，祸害自己，必然
的事。
天不变，道亦不变，按行善改过的根本日日力行，则自动上正路，人生自
动幸福顺利的。
也真心希望人人都能知道这个大根本！这也是每个人都可做的，也是每个
人都可获得大幸福的根本处啊~
39.“温故而知新”之真正诠释。故：人未生前得天之理气最全，天之理气
就是一团善气，这就是上天给予每个人的天理良心。
温：像炉火一样的温养。

温养在哪里？温养在坎宫正位，就是肚脐这里。上天乾元之中爻落于坤宫
而成坎卦，这是天性所陷之处。在人则就在肚脐之里。
知新：每日动察行善改过，扩充善气，去除恶，力行不已，行正理，生正
气，新的浩气不断积累下来，同时温养于坎宫正位。
整句解释：每日动则按天理良心行事，善则扩充力行不已，恶则改正克制
不已，恒久行去，行正理，生正气，浩气不断积累，同时温养心神于坎宫正位，
沉潜静定，虚无清净，静存涵养不已，如此动静交修，本末交养，则人生修为
无止境。
40.动亦定，静亦定。这是指动静之时都要安养心神于坎宫正位。心神一旦

离开坎宫而浮妄乱想，成为无根火而失根也。
所以必须沉潜静定于坎宫正位，如定海神针那样沉潜于海底之根处，同时
定住。
如果心神浮妄乱想，则收心继续自然涵养，虚无清静涵养就可以。睡心于
丹田是也，好比婴儿睡觉那样轻松睡在那里。
41.坎宫正位是人的性命根，生死窍。先天乾阳中爻是先天真种子，落于坤
宫而成坎卦，于是乾性陷于坤宫而定位后天世界也。
先天真种子只是一团至善之气，没任何其他办法能把先天真种从坎宫救出
来的，唯有行善去恶，集义生气，日日恒久力行。这样行正理而生正气，再把
生出来的正气，也就是乾元之浩气，涵养到坎宫，从而先天之气不断在你坎宫
中充实，积累充实到一定程度，则中爻可出陷，水升火降，坎离的中爻交媾于
中宫正位，则先天祖窍开，而由后天返先天，金蝉脱壳也，中国圣学的功夫就
真正入门了
孟子把这步功夫到达的境界叫“有诸己”；这步功夫的进程，孔子曰为仁；
孟子曰养气，集义生气，存心养性；
《大学》止至善；
《中庸》致中；子思曰“苟
不至德，至道不凝”。圣人讲的话非常精简，不经解释，自己领悟一万年都不会
知道的。所以圣学必有师，而且还需要自己力行恒久不已。静存动察，每天都
要这样修为不已。
大家一定要以刘止唐先生已指清的大路去恒久力行，明善诚身，行善去恶，
静存动察，交修其功，步步行去，那人生的幸福顺利就在其中，而且人生的无
止境的修为也在其中了。
42.再论动亦定、静亦定
1） 先要知道定在哪里？坎宫正位。
2） 再要知道如何定？涵养心神于坎宫正位，一念不生，虚无清净。

3）杂念丛生如何办：心浮动而离开坎宫正位了，应该轻柔自然的再收回去涵养。
4）收不回去如何办？那是正常的，自己行善改过做的远远不够，所以需要每天不断去行善改过，积累到一定程度，自动逐渐心能静下来的，从而必然逐渐能涵养下来的。
5）不仅静坐时可以这样，睡觉时可以这样涵养，而且平时任何动作中都可逐渐这样涵养。心一旦能定静一步，则人生的修为境界自动上一步的。
6）心一旦离开坎宫正位，就是离开了家，像没根的浮萍一样在河里漂来漂去，所以从正本清源的静存涵养开始。这里才是心神真正的家！古人把心神在外乱放，比喻为无根的火~所以心神归根第一重要！并且是时刻都要归根的，孔子说：君子思不出其位。这句话，外在而言，就是无论何事都要按天理良心做好，这是人的本位，一点都不可错的；内在而言，则要求始终涵养心神于坎宫

正位，不可念头放在外面乱想乱为的。
41 、42 这两小节要对照着看，圣学的入手功夫其实又彻底讲一遍了。
43.沉潜静定于坎宫正位。这步功夫每天每时都要提醒自己做的，因为心一离开坎宫，就成了浮游之火而失根！必然整天都是乱七八糟的念头，好比《金刚经》说的过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。
那如何才能过这一关？
静存动察，恒久力行：动则行善改过，处处以天良为根本，不敢半点违反，并且动时亦要求止于坎宫正位涵养。静则直接止定于坎宫正位涵养，虚无清净，一念不生。
每日里这样平淡自然的力行，一切的进步自动在积累中了。
44.心要生根。心如果不生根于坎宫正位，那必然心在外面浮荡乱想，终身不得圣学之门也。
心要能生根而止定于坎宫正位，则必须从每日恒久的行善去恶做起，善则行之并扩充不已，恶则改之而日日反省，如此集义才能生气，从而才能不断生出浩然之气而不断进步的。
太极拳为例，随着浩气的循环运行，周身不通之处逐渐都被浩气所冲开，逐渐的肩膀 肘 腕 大腿 膝 脚腕都能生根，一旦基本生根则周身开始一家，每日有空就循环着演练，自动功夫更深，并且逐渐可由内达外，浩气由手掌 脚掌而通出，则内外开始一源，功夫开始入门。
其实人生最大的根就是心生根，心能生根于坎宫正位，则圣学功夫就正式入门了。
自己的经验：生根不是一下子能生的，好比善不是一天积累的，而是天天如此积累力行，逐渐的心神自动更镇定，自动开始逐渐可归潜于坎宫正位，而

且能够逐渐随放随收，也就是离开坎宫正位时能很快觉察，从而进一步收于此处涵养，而且动时是如此，静时是如此，动静合一，并不分家。如果只能静时定，动时不能定，那不是圣学！圣学必须是行善改过，明善诚身，静存动察，步步积累而来的。

45.论逆。人生最大的逆：外则不信善，不行善，不分善恶，乱做乱为，无法无天，必然人生的根本都被毁掉。

内则心没法止定于坎宫正位，念头循生又起，毫无一刻静定时，整天都在消耗中。

正常的人生：外则紧守天理良心，圆通的把事情处理好。并且行善扩充善，去恶克制恶，时中处理各事。

内则涵养心神于坎宫正位，使心神在这里逐渐生根，逐渐如如不动，则功夫境界更深，自动逐渐能入门。

（这步功夫急不来，开始的时候，心能有几秒能

静定就是好事了，逐渐的慢慢的，随着静存动察功夫的加深，心自动才能更定的，切记了，步步来，争取一个月比一个月好，这样比较合适。
)

如此静存动察，恒久力行，幸福顺利安康自动就在其中的。

大道至简，贵在如此恒久力行。

46.1）心可恒久行善，也可恒久做恶，积累之久，效果大大不同。行善积累久的，必然获得吉庆；反之做恶多的，必然得恶报。

2）心可喜悦平静，也可悲伤烦躁。

一切唯心意所造，如果你悲伤久了，那自动成了一个悲观的人；开朗久了，自动就成了豁达乐观的人！

切记了，凡事都有因果。我们都是肉眼，未开智慧，很多东西的前因后果看不透的！但只要以明善诚身 行善改过的根本去恒久力行，那必然获得吉祥的。而且力行恒久以后，智慧自动开，自动逐渐能知道很多的前因后果的。中庸说：至诚之道，可以前知。此之谓也。

善则吉，恶则凶，万古不移。

47.清净法身。人未生以前的一切本来都是清净的，美好的，纯真的。这是先天太极。

但后天被污染，导致内在的欲望勾引外在的欲望而混乱不堪。孟子所谓：“物交物而引之也”。

不信善，不行善，不闻正法，不信因果，而乱做乱为，犯下无边的罪过！

一旦明善以后，必须行善扩充善，忏悔改正恶，如此不断去力行，才能逐

渐纯正，善气逐渐扩充。再加上静存涵养性天，久久力行，静存动察，交修其功，这样才能逐渐精进，由后天而返先天，功夫无止境也。
48.不生气的问题。任何人都有他的境界，当然可能他境界非常低，甚至走的是邪魔外道，甚至是害人精，丧心病狂的人。
但你和他生气于事无补，关键是力行天道，该惩罚就惩罚，该教育就教育，该教训就教训，该引导就引导，时中处之。不要自己生气，气一上来，头脑就被冲昏了，啥事都干不了的，并且不能落实中庸之道了，从而就出问题了。
这是经验之谈，大家修为上去了，自动明白这条的重要性的，无论何事都要保持镇定，否则心神一乱，整个都乱的。注意神魂颠倒时都是心气往上走的，是远离坎宫正位而往头上冲的，那是大大的逆反的，所以是要出问题的。
49.最初级的定境。我们儒家最正统的功夫是静存动察，交修其功的，必须每天都要行善扩充善，忏悔去除恶，同时每天带着静存在涵养，功夫逐渐才能来的。而且功夫有一步，就能用一步，是真能应世的，而且是动静合一的，当下就见效果的。行一分正理，就生一分正气，有一分正气就有一分效果的。

1）刚开始静存的时候，坎宫正位尚未有任何感觉，所以此时可用一只手轻轻扶住肚脐那里，把心神自然从容涵养于这里就可以，不要急，功夫一下子出不来的，每天可能力范围内带着涵养就可以，以舒服为度。这个阶段主要是加紧行善改过去做，不可懈怠，因为静存的功夫还很弱。
2）逐渐地，心神有一天静存时会突然自动能止定于坎宫正位，并且一念不生，这个时间能维持的不长，大概几秒到几十秒左右的样子。这几十秒内你自动能体会六祖说的话的意思的，六祖说本来无一物，何处惹尘埃。六祖境界很高，绝对不是初学者能赶上的，但这几十秒内体会的境界确实是这个境界。这个时候，心入坎宫，火入水中，确实是心性合一之境。几十秒后心神一般就自动出来了，又不能静定了。因为这个时候功夫还浅，浩气未充实。
3）有了第一次以后，就会有第二次第三次……逐渐静存静坐时，能出现这样短暂的静定的境界了。但能保持得都不长，一般都是十几秒到几十秒左右的样子。
4）一般这个时候，静定的几十秒内能出现坎宫正位的浩气逐渐充满全身，甚至弥满于一身周围的情况了，但一般也是几十秒内，浩气自动就又收归于坎宫正位，然后又自动出定了。
5）逐渐地这样不断去力行，不可懈怠，特别是动察的功夫，行善扩充善，去恶克制恶，一定要力行。并且注意要收养心神于坎宫正位，念起离开坎宫就要觉察，觉察则收回来继续涵养。这样带着不断去做。
6）功夫到某一天，突然心神能比较轻松涵养于坎宫正位了，此时心神不太容易出离坎宫，大部分时间能涵养于这里了，心念出离坎宫的时候能马上察觉

而收回来了。此时心神就要在坎宫正位生根了，认贼做父，倒果为因的格局要转变过来了，初级的境界就要开始到来了。
7）而且儒家的正统功夫是动亦定，静亦定，一到这步功夫，静存时，动察做事时，吃饭时，应酬时，说话时，睡觉时，都是能基本做到涵养心神于坎宫正位的！
这六步写的都是自己修习过来的路，没一句虚言，大家可参看的。
以后境界无穷，自己也会恒久力行，到时有新体证，则再和大家分享的。
总之，儒家功夫的根本，以及古道家功夫的根本都在这里的，都是这样静存动察步步上来的，这是正门，万不可走错的。我们中华传统文化的功夫是当下受用的，静就是动，不是说静了还不能动，那就说明没走上正门，功夫走错门了，或者走进小门了。
大家一定要以刘止唐先生的书为本，这是儒家以及古道家最核心的入手处，也是我们中华文化的命脉处。今天已开始录《古本大学质言》了，这是异常重要的一本书，传统文化入手功夫到高深的境界，以及动静合一，成己成人的功夫都在这里的。大家到时也听这书的语音并学习这书的文字吧。

85.传统文化的根本：养浩然之气而不动心

大家好，这文章是写给有一定传统文化基础，想明白根本，进一步深造的朋友看的。如果孩子们一下子看不懂，那没关系的，建议直接熟读背诵这几百个字，随着你年纪的增长逐渐必然能懂的，而且会受益无穷的。
而落实文章的要点则在：行善，改过。从戒除 sy 来说，那就是彻底戒除 sy，不看黄的，同时在吧里帮助鼓励其他孩子和你一起彻底戒除。
养浩然之气而不动心!
1. 浩然之气为乾元统天之气，即天之所以为天，人得天中正之理气而生，故亦可集义涵养而复性。集义之功行善明善改过忏悔，包含致知诚意笃行之功在内；涵养则止于坎宫正位，念头随放随收，包含格物止定静安之功夫境界在内。由此静存动察，交修其功，则浩然之气由无到有，由微到著，扩充壮大，永无止境也。此中有实相存焉，为浩气实有之积累，请修诸身心而实体之。
2.心为气质之灵，若气质杂乱，七情六欲分杂，则必不得一息止定。故必须如上所言：力行行善明善改过忏悔之功，久久不已，善气方可不断扩充，恶习方可渐渐化掉。如此气质方可逐渐纯一浑然而莹然，心才可渐止于坎宫正位，沉潜静定，念起则随收而继续涵养之。如此方可进德修进不已。子思曰：苟不至德，至道不凝，此之谓也。
3.虚无清净寂灭，一念不生，此为心涵养于坎宫正位时之实景也。若念起则必收而继续涵养，前人所谓不怕念起，只怕觉迟之谓也。若得涵养有基，如上

静存动察之功力行不已，则必然知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得（见第 4 条注解）。且浩气充实而有诸己，日月合壁而三家归一，则复性之功即得入门也，金蝉脱壳，往后境界无穷，复性之功方才入门，尽人合天之学永无止境，愿与诸君共证实境，成己成人成物，参赞化育不已。
4.心得涵养，浩气充实，则志气清明，心更莹，因而更灵，天理是非之辩，一触即知，故可虑得也。此条为对第 3 条虑得之小注解。
5.养浩然之气而不动心为古圣嫡传，守身诚身之学已在其中，且包一切扫一切，后天一切福泽亦在其中，保暖安全，无非分之灾患，为人人所向往，而生杀赏罚之权在天，天要你富，你咋能不富？！天要你平安，你如何会不平安？！所以力行上述古大学之道，则人生一切都在其中。
总之大道至简，贵在恒久力行。小结如下：
1.动：行善，明善，改过，忏悔；
2.静：涵养止定；
如此动静交修则无止境。

86.如何修天道？
大家好，这文章是讲中华文化根本的——静存动察，动静交修，这就是根本。
动察就是明善 行善 改过，并恒久力行；静存就是存神养气。具体见文章，希望大家都能从中受益。
如果 10 岁多的孩子一下子看不懂，建议如下做：
1）彻底永远落实明善、行善、改过，并恒久力行的根本，自己彻底戒除 sy，并帮助鼓励其他孩子在吧里彻底戒除，这就是最好的事了！
2）多读几遍这文章，能逐渐熟悉，自然逐渐懂得，书读百遍，其意自现。能背诵则更好，以后必然不断受益的。
1.改过迁善，不改过知非则善恶夹杂，无法进德。
2.常人无法修进，因为自以为无过可改，或知过不改而懈怠，或怕人知自己之过而惮于改之。
3.善则行之，恶则改之，力行不已，纯一不已，善气充盈，至德凝至道，方可止于至善之地不迁。
4.以正，以诚，以恒！不力行，不有恒，必然一事无成。
5.力行上 4 条不已，善气充实，则至善之地自动展窍。大道至简，关键是如上力行
未展气机之前，则静存凝住外丹田就可以，并且随放随觉，随收随涵，不

怕念起，只怕觉迟，涵养不息，时刻注意顾提，久之效果自动来。
6.太极拳之演练，更是时刻顾提涵养本源，同时自然运化，如此就得本。浩
气在体内自动开合运化！
7.最根本的前提是：行善去恶，明善忏悔，知非改过，日日扩充善，去除恶，
则善气日充，恶邪日除，逐渐纯净，则心之浮妄自动少，浩气自动开始足，则
自动才可静存~！否则一切无基础！所以曾子以诚意入手，而实践动察积累浩气
也。
8.静存有实际功夫，而且越存越有趣，越想存，越能起到身心融合的作用，
时间越坐越久，每日都想存几次，越存越能涵养静心，则入手对了！如此静存
动察，交致其功，则永无止境。
9.静存要点：有欲观窍，无欲观妙；收已放之心，入虚灵之舍；存其有觉之
心，养其虚静之心；修真养性；存神养气；同一道理~！
10.没法静存之前杂办？这问题每个修真的人都遇到。很简单，按天理良心
行事，扩充善，去除恶，力行善事，改正过失，恒久不已，同时多看刘止唐先
生晚年总结的书，要多看好几遍，很多根本的地方则要背诵！如此，行善，明
善，改过合一，则动察有基，集义生气，浩气充盈，静存自动开始容易。
11.能渐静存了，但窍妙未开展，杂办？这时功夫必然有基础了，只要静存

动察，动静交修不已，久之则自动开展气机的。静存则凝住外丹田，随放随觉，
随收随涵，日久自动能止定更久，而入良性循环的。勿忘：时刻涵养不已。勿
助：不可强制心静。内则从容涵养，外则集义生气，久之境界自动更深。
推荐书如下，刘止唐先生著：
《下学梯航》
《俗言》
《大学恒解》
《古本大学质
言》
《子问》
《又问》
。
（新浪共享上可下载）认真看，熟读理解的基础上，要不断
背诵，并身体实证之，为天地间不可少之人，成己成人成物而参赞化育，尽人合
天之学尽于此也。

87.持其志，无暴其气
大家好，我们吧的主旨，我是反复要强调的，必须永远以行善去恶静存为
根本。也正因为此，所以要永远无偿帮助孩子们戒除 sy，无偿治疗 sy 后遗症，

并且救人要救到根本上！根本就是天理良心，人心一正，则万事都可正，人心不正，则一切都误！所以，大家一定要力行天理良心，明善行善改过不已，这不仅是为了他人，更是为了自己！只有这样去做了，那自己的一切才都更顺利，更美好的！这关键处，已反复强调。这是本吧的定海神针，要管 100 年的。
由此成全自己，也由此成全他人。这篇文章是讲静存动察的根本的，是传统文化最最核心处，不从这里入手，那入不了门的。大家切记了，也切记珍惜，特别是 10 多岁的孩子更不可随便错过。自己这么小的时候，想学也没人指点，当然那时也没网络。大家既然现在遇上了，那一定在理解的基础上去反复力行本吧的根本，在理解的基础上熟读背诵这根本，必然以后受益无穷的。
1.持其志，无暴其气，此为养气根本。
持其志者，心收养于坎宫正位。无暴其气者，每一息都要如此不离，如此养气静存则绵绵密密，循环不断，则逐渐可止而有定。格去物欲，随觉随收之功已在其中。若不得此根本养气之功，则必起心动念，浮妄杂生，憧往不已，无处是归宿！注意，此为收心之根本处，为生死根，心必养于此处才得止定静安。一离此处，心即浮念杂生！所以沉潜静定为本。
2.常人即使知道此为根本，想收心也收不下来！为啥？善恶杂乱，七情丛生，气质不纯真，不能浑然莹然也。唯一办法即孟子所说：以集义养气为根本，辨明善恶，善则行之，扩充不已；恶则克制，非礼勿视听言动，如此一切以天理良心为根本，行正理则生正气，力行不已，浩气自动扩充，逐渐自动可静坐下

来。
如此静存动察交修不已，则功夫自动逐渐上身。无止境也！

88.忏悔、反省、行善补过的力量——王善人、刘善人讲病集（转载整理）
大家好，这个帖子的根本内容是从其他贴吧里转载过来的，我加一个前言，同时加一个整理的缘起。最后，附录一个研究生孩子和我的 3 封信，因为这是直接导致立刻来整理的根本原因。

前言：
王善人，他的精华内容在《王凤仪讲人生》这本书中，还有好几本书也都整理了王善人的根本，大家可去看的。另外，下面有讲解王善人根本之学的视频，大家一定参看了。
刘善人就是刘有生先生，他继承了王善人讲病治人的根本，进行了更大的弘扬。他的文字内容总结在《让阳光自然播洒——刘有生演讲录》这个书中，下载地址为：
http://pan.baidu.com/s/19VBN0

另，下面还有刘善人讲道的视频，大家也一定参看了。

根本内容：
1．生病都是由于自己丢失了天理良心，丧失了天良，做了很多不合天良的事，导致内邪引入外邪，久之积累而成病。
2．只要找到了病因，真诚忏悔自己的不是，真诚的改过，真诚的去行善补过，那就可把这个病彻底转化过来。
3.必须把行善去恶的一切都落实到伦常中，落实到平常生活中。比如是否不孝？是否和兄弟姐妹不和？是否对不起朋友？是否对不起邻居？等等，要逐个的检点反省自己的不是，逐个的忏悔改正，那才能让自己彻底恢复病情，并且彻底走上人生的良性循环。

王善人讲病对照查询表：
【病因对照查询表】

璐璐莲度：至诚忏悔不可思议！刚刚看到朋友看了《刘有生演讲录-让阳光自然播洒》至诚忏悔，吐了很多，朋友一边哭，一边忏悔，一边吐，真是太不可思议了！我真的信了，真的信了！不可思议！
确实如上面内容所说，第一批在网上免费结缘到书的人，有些人看了刘善人演讲录《让阳光自然播洒》这本书后，内心有些触动，出现了打嗝、放屁、呕吐等现象，在咨询我们是什么原因。其实刘善人的光盘和书上已经有解释过，这些现象不用担心，这是由于你的良心发现，认识到了自己的错误，身体有些反应，是身体在往外排阴毒，对照刘善人讲病总结表好好反省、忏悔自己的过错即可。刘善人这本书里面的内容，是讲明你的病根源在哪里，还需要自己对照，自己忏悔，忏悔的时候哭，把阴气排出。有的人真明白，真忏悔，才会有各种反应，比如呕吐，排泄，放屁，打嗝等等症状。然后再让你笑，把阳气提起，自然病就除了，关键还是在自己真的以后能按照自己的本位去行，任劳任怨，踏实努力，孝养父母，友爱兄妹，照顾家人，关爱乡邻，和睦家族。
【王善人大德的讲病总结】
1.
“怨”伤脾，怨会造成胃脘疼闷、胀饱、噎膈、上吐下泻、胃虚、胃炎、胃溃疡、胃黏膜脱落，甚至胃癌等疾病。
2.
“恨”伤心，恨会造成冠心病、心肌炎、心积水、二尖瓣狭窄、心肌梗塞、癫狂失语等疾病。
3.
“恼”伤肺，恼会造成气喘、咳嗽、吐血、肺虚、肺炎、肺结核等疾病。

鼻炎因争强好胜引起，挑理导致感冒，冒犯长辈会发烧，不服人得肺病。
4.
“怒”伤肝，怒会造成头晕眼花、耳聋、牙疼、嘴斜眼歪、中风不已、半
身不遂、肝胆病。
5.
“烦”伤肾，烦会造成腰疼、腿酸、肚腹疼痛、腰间盘突出、腰椎结核、
股骨头坏死、糖尿病，以及尿毒症等疾病。
总之，脾气越坏、气量越小、心情越差之人越易得病。
【病理和德性脾气的对应关系】
1. 左边偏头疼，是跟男性长辈生气而得；右边偏头疼是跟女性长辈生气而
得。后边头疼是跟配偶家老人生气而得；前面头疼是跟自家老人生气而得；头顶
疼痛是跟天生气而得。
2. 左边眼睛红肿，是恨家里的男性长辈导致；右边眼睛红肿，是恨家里的
女性长辈所致。左边耳朵难受，是对家里男性长辈吼叫导致；右边耳朵难受，是
对家里女性长辈吼叫导致。
3. 左边肩膀疼痛难受，是顶撞家里男性长辈导致；右边肩膀疼痛是顶撞家
里女性长辈导致。强迫症和多动症皆因顶撞家里长辈太严重，不足10岁的孩子得
此病，是因父母顶撞家里老人导致。
4. 手脚疼痛裂口痛风等，是因与子女生气导致：左边为男性子女，右边为
女性子女。脚为自己的子女，手为儿媳或女婿。

5. 上臂疼痛为跟嫂子或姐夫生气导致，大腿疼痛是跟哥哥或姐姐生气导致；
下臂疼痛为跟弟媳或妹夫生气导致，小腿疼痛是跟弟弟妹妹生气导致。
6. 胳膊肘疼痛，是跟嫂子姐夫弟媳妹夫关系不好导致，膝盖疼痛是跟自己
的兄弟姐妹不和导致。
7. 夫妻吵架，男的腰疼，女的妇科有问题，肚子乳腺皆为妇科。吵架但不
生气的一方没病，谁生气谁有病。
8. 怒气伤肝，恨人伤心，怨人伤脾，恼人（不服人、好争理、挑毛病、争
强好胜）伤肺，烦人（烦恼，对人不耐烦）伤肾脏。
9. 后背疼，代表自己做过不光彩的、见不得人的事情，如邪淫，贪污、偷
盗（变相偷盗）等。
10. 脖子疼，包括肿瘤，淋巴等病，因为常生闷气以及杀生（吃众生肉）
。
11. 左边股骨代表姐夫，妹夫；右边代表嫂子，弟妹，跟这些人生气，闹矛
盾导致股骨有病。
12. 小孩子得病，一般12岁以内的（个别情况下会到很老）
，因其自己本身

不发脾气作恶，故，多因家长发脾气导致，原因见以上各条。一般女孩子得病是因为孩子的母亲或父亲对各自亲生父母发脾气，男孩是因为孩子的父母对非血缘关系的父母发脾气，如母亲对其公婆，父亲对其岳父母发脾气。
《地藏经》讲“因
果自受”
。但孩子的父母现在过分溺爱孩子，导致把本应该孝敬老人的爱，转移
到孩子身上，那作为子女不孝顺的罪，也要由孩子来代受。所以，奉劝小孩子的家长们，要尽好孝道，多关心、孝敬老人，引领一家的好风气。这样，你们的孩子将来就会学你们，孝敬你们。否则，孩子不仅仅生病，还要不孝敬你们，你们怎么不孝敬你们的老人，孩子就怎么不孝敬你们，天理循环，一报还一报。
【老人无德，一家灾殃】
【子女不孝，没有福报】
【男人无志，家道不兴】
【女人不柔，把财赶走】
大道至简，大家把忏悔、反省、补过、改过、行善、扩充善，这几个词都落
实到实行中，落实到孝道中，落实到伦常中，落实到家庭生活工作学习中，多反省自己的不足，多力行这些根本，那就能上人生的正道的。
最后，也希望大家勇于反省自己，勇于改正自己的不足，向这位改正后的孩
子学习了！人就怕：不信正道，不上正道。一旦走上以后，只要力行不已，那人生是必然越来越顺利幸福的，必然可以化去一切困苦疾难而迎来幸福顺利的人生的。

89.戒色修身的根本:明善行善，改过静存（传统文化
入门处）

大家好，无论你是发帖还是回帖，都要认真对待的，这是你自己作好彻底
戒除 sy 的基础，同时也是帮助鼓励其他孩子彻底戒除而行善的大好道场，所以认真对待，彻底作好了！
具体要求如下：
一、发帖者需要做的
1.认真写好自己的帖子，不可敷衍的。认真写自己戒除的经历，写自己的
感悟。如果有疑问或需讨论，那也要认真写。记住，这是你的道场，是你行善的地方，落到实处的地方！
本吧不定时清理不负责的帖子，凡是敷衍塞责的帖子必然被清除。
（这些帖
子只会防碍好帖子的存在，反而让所有人都难看到好帖子，错过学习机会，因

此必须清除。）
2．任何黄的 sy 无害论的 广告的回复（包括大楼和小楼）
，那你直接在帖
子里彻底删除，这异常重要！也是你维护本吧的重要贡献！这样的垃圾言论看
到必须立刻删除的，否则害人无数的。
反复出现的垃圾人物，则你要@大小吧主过来封账号。
二、回帖者需要做的
1．认真回复帖子，写你的真实感受，这是能帮到人的。帮到人了，则是行
善，逐渐就可积累而扩充善，逐渐自己的福气也必然更大。不要灌水，不要只
写一两个字，非常不好。你的回复内容，也是大家都看到的，要记住，很多时
候帮到人的，就是你几句真诚有用的话！人在做，天在看，认真的回答只会让
你享福，不会让你吃亏的！
2，任何黄的、 sy 无害论的广告的回复（在回你的小楼里）
，那你直接在帖
子里彻底删除，这异常重要！也是你维护本吧的重要贡献！这样的垃圾言论看
到必须立刻删除的，否则害人无数的。
反复出现的垃圾人物，则你@大小吧主过来封账号。
我们反复强调，大道至简，力行不已，效果自来。行善去恶做多了，自动
更明善，自动生出智慧，为人处世自动能自如，能做得恰当好处，而且人生的
一切自动逐渐不断变顺的！行动了，自己力行好大道，福气已在其中，并让更
多人受益了。

90.刘止唐先生《下学梯航》语音讲解

大家好，刘止唐先生的《下学梯航》是传统文化的入手处，也是传统文化的
根本，也是古圣的嫡传，不可错的，这是中华文化后天复还先天的根本处，是正
道，也是真正的大道。
那如何入手——概述地说就是：静存动察，交修其功。
“动察”包括：明善诚身，行善去恶，改过补过，扩充不已；
“静存”就是：
存养心神于坎宫正位（坎宫正位在肚脐那里，作为初学而言，涵养心神于肚脐
附近，睡心于丹田的功夫就可以了，随着静存动察的交修，以后的境界自动会
来的。
）
特别要强调的：
1．动察：行善明善，改过补过的根本，是每天都要恒久做的，

“道不可须
臾离”
，必须每天恒久力行的。行善去恶 是一切的根本，是福气的源泉，是改
命幸福的根源。所以请大家时刻要以天理良心折中处事，圆通的把事情办好。
这是自己幸福的根本，也是家人亲人幸福的根本。
希望大家一起捍卫戒色、行善的根本，一起明善诚身，力行不已，恒久守候
好本吧，那自己的一切幸福其实也逐渐都在其中了。
2.
“静存”的功夫也是每天都要做的，但切记不可硬搞、硬弄、硬压、硬
存。中国文化最怕这样硬搞硬弄，那是必然弄出严重问题来的。切记轻柔缓慢
自然舒服的涵养心神，不可硬弄的，静存不下来也没关系，你继续去行善去恶
就是了，动察多了，正气足了，逐渐自动心神能静的，到时静存自动就不难的。
所以一步有一步的功夫，焦躁不得的，更硬搞不得的。
《下学梯航》语音 mp3，共 3 小时 27 分，分 20 个文件，是我花近两个月时
间里，抽空逐渐语音录下来的，这是我应尽的责任和义务。我自己是学刘止唐先
生的书成长起来的，我有责任给刘止唐先生传道，也有责任为中华文化的根本立
根基，为古圣继薪火，为中华年轻的孩子指明正路。以后，我逐渐还会录刘先生
的另外几本重要的书，争取在两整年多的时间里把主要的几本书都讲解下。大家
拭目以待吧。
下面是语音的两个版本，第一个是 20 个文件分开的，第二个则是 20 个文件
已合并成一个 mp3 里了。
《下学梯航》1-20 分集版，百度网盘下载地址：
http://pan.baidu.com/share/link?shareid=2364113422&uk=3861242240
《下学梯航》整合版，百度网盘下载地址：
http://pan.baidu.com/share/link?shareid=2363032575&uk=3861242240
《下学梯航》喜马拉雅 fm 收听地址：
https://www.ximalaya.com/jiankang/2918293/

《下学梯航》目录：
1. 开场白（自己加的提纲性讲解）
2. 序 天理良心
3. 静存
4. 动察
5. 师授
6. 改过
7. 笃行

8．孔子四言
9．关夫子四言
10．太上感应篇
11．文昌帝君阴骘文
12．关圣帝君觉世真经
13．文昌帝君焦窗十则
14．朱柏庐先生治家格言
15．大慈悲心
16．大广大心
17．大方便心
18．大清净心
19．大柔和心
20．豫诚堂家训

91.刘止唐先生《俗言》语音讲解
大家好，
《俗言》的讲解也出来了。建议大家在听《俗言》之前要先听《下
学梯航》的语音，并看《下学梯航》的文字，然后再来学习《俗言》
，这样比较
容易入手。
刘止唐先生《下学梯航》语音讲解全集：
http://pan.baidu.com/share/link?shareid=2364113422&uk=3861242240
《俗言》讲啥？就是用通俗易懂的语言，把中国文化最本质最精深的根本
进行全面深入的讲解！
在这里，也再次把中国文化入手的地方做小结：
1．敬奉神天，敬信：善则吉，恶则凶的根本。从而力行善，去除恶。
人在做，天在看，天地人神一气相通，一理相贯，知道自己所做的任何事，
自己所想的任何念头，上天都知道，那必然不敢一毫放肆和懈怠，也必然行善去
恶力行不已。
2．明善诚身。
明白：啥是善，啥是恶？并力行善，去除恶。事事如此，念念如此，这就是
明善诚身了。天理良心是上天赋予给每个人的，所以只要是人，就有天理良心。
只要是人，就有基本的善恶辨别，关键是如此坚定去力行了。
明白善恶的问题，也可以先认真看几百个字的《关圣帝君觉世真经》
，文章

把善恶的根本，如黑白棋子那样讲的清清楚楚。
3．行善，改过，恒久力行。
能力范围内不断去行善，行正理，生正气，让自己的正气不断充实；同时行
善多了以后，自动能发现自己的过错，发现后就忏悔和反省自己的过错，并且改
正和弥补自己的过错，念念事事都这样去力行，那每日里，浩气都可积累下来的！
特别是，我们有网络贴吧、论坛做行善的道场，每天都有新来的孩子需要大
家的帮助，那每天都可行善去恶的！同时也可去友情贴吧帮人，网络贴吧等都可
以的。也要把这个根本落实到你的家庭 生活 工作中，落实到日常的小事中。
一定要去力行，行动第一，恒久去做！智慧自动开，运气自动好，心性自
动柔和，肚量自动好，而且任何的逆境都可化掉，咸鱼也可翻身，由恶性循环
而彻底步入良性循环的！
4．静存涵养。
如果前面三步功夫不断力行了，那效果已经很大了，各方面必然不断进步。
这个时候，如果逐渐能在有空的时候，把心神涵养于坎宫正位，也就是肚脐那里，
那境界自动更高的。切记不可硬压，而是轻柔缓慢的放心神在这里，好比婴儿睡
觉那样，自然睡在这里，如果发现起心动念了，那又自然把心神收到这里，进一
步涵养就可以了！
如果涵养不下来咋办？没关系的，你继续去力行前面的三步功夫，逐渐的
心神自动更镇定，自动能涵养下来的！

中国文化最怕硬搞 硬弄 硬压，那是必然出问题的！相反，按明善诚身 行
善改过 并逐渐带着静存涵养的根本去做，那就自动上路而永无止境的。
具体静存，请参看本文集第 33 篇《申明十八：静存的要点和误区》
：
前面四点合起来，就是：
“静存动察，交修其功”了。大家也一定从：明善、
行善、改过、忏悔、反省、补过的根本，步步去做，落实到实际生活，家庭，
事业中，必然进步无穷的。
具体深入的精髓，请大家听《俗言》语音的具体内容，并参看《俗言》的
文字。
内容介绍
1.《俗言》目录：
开场白
序一
序二
一、第一要敬天地父母也
二、守身为先也

三、修身先须正与诚也
四、欲诚欲正，必先戒绝邪淫也
五、何以一犯邪淫便是禽兽也
六、何以一犯邪淫便要短命绝嗣也
七、断绝邪淫，必从父母师友慎所习也
八、戒淫根本既端，又当从事大学之道，始能以礼节情也
九、大学之道，不只是全人道之当然，且希圣希天、祛病延年、免饥寒困苦也。
十、大学，诚意正心，必先畏天命，故不必禁祸福鬼神之说也
十一、道本中庸，因二字被先儒说得不明，人遂高视圣人，远视大道，而希圣希天之学无人行矣
十二、事父母也—兄弟附
十三、父母并尊，不可轻重，父一而母不一，孝父自然孝母。前人误解礼经，不可不明辨也
十四、事君也
十五、出处大节，士与取士者皆必以此为先，乃有真才也
十六、三纲不正，则五伦亦不正，故为上者当自修也
十七、君相不可不以圣人自命也
十八、培植人才，礼贤下士，有国有家者皆当急务也
十九、道在日用伦常而能尽道者希，分心性事功为两途，世俗圣贤为不相合也，当明辨而力行之
二十、教必先养，而后世养最难兴，必因时制宜，其权在君亲师也
二十一、君亲之责固重而师尤为先，非行大学之道，师固难求也

二十二有圣贤之师自多圣贤之徒，圣贤固非甚难，先儒过为高远，使后学畏阻而废，切勿为所误也
二十三、道不外人情物理，故人人可能，但须以天理权衡之，即合时中矣
二十四、人情物理不离世俗，切勿是古非今，薄视俗人俗事也
二十五、格致便是内外交养之功，说向外去，教人物物穷理，便有知无行，逐末忘本矣
二十六、养气不动心，即大学之正心。此理不明，故辟佛老者以其伪，罪其真，而明心见性，修真养性一概抹杀，心与气之相关，正与诚之迥异，无人知矣
二十七、万事起于心，万理统于性，存心养性，然后伦常克践。佛老之正者不外心性，辟之而并失其存养之实，非也
二十八、心性之功乃人伦日用根本，错解大学格致诚正，故不知佛老之正者亦同于儒，而歧杂多途，异端纷起。经不正，庶民何以兴也
二十九、忠孝固德行之首，而古今错误亦多，必以孔孟之义为主，然后死不

徒死，忠孝全其大美也
三十、求忠臣必于孝子之门，而史册所载忠或不孝、孝或不忠，必明辨之，始免人疑忠孝之相妨也
三十一、直道不明，乡愿太多，自古国家乱亡必由乎此，宜亟正也
三十二、大学之道包一切，扫一切，易知易能，在上以此立教，在下人人共行，天下无事矣
三十三、道惟时中，人人可能，高视而贻害于家国，古今皆然，可叹也
三十四、文以载道，道敝于文，必本躬行而著为言语文字，道乃不芜也
三十五、有情世界四字，人所共知，但须明辨而力行之。不然，则大悖道也
三十六、圣人千言万语只是一理，理者，天人所共也
2.《俗言》语音时长 8 小时 16 分钟，下载地址如下：
1）语音合成版本，合成一个 mp3 文件：
http://pan.baidu.com/s/1d263e
2）文字版本，word 文件：
http://pan.baidu.com/s/1ACB7e
3）文字版本，txt 文件：
http://pan.baidu.com/s/1rFJMM
4）
《俗言》喜马拉雅 fm 收听地址：
https://www.ximalaya.com/jiankang/2928171/
最后，附录两年前写的诗做本文结尾：
颂刘师止唐
圣学千年隐草野,天理良心是始基。
全体大用人难识,师传自修无止境。
天启刘师正性命,贯通先天理气神。

正伪子问古大学,从此人间有天路!

92.刘止唐先生《保身立命要言》语音讲解
大家好,
《保身立命要言》全本是刘止唐先生所著《子问》里的最后一个问题，这是他留给子孙的教诲，可以和《下学梯航》《俗言》一起参看的。因为《保身立命要言》对每个人都很重要，所以特别拿出来单独讲，希望可以帮助到更多的人，让更多人都走上修身之路，从而人生变的更幸福，更顺利。
中国文化的入手处：明白善恶，行善去恶，恒久力行。善气充实后则逐渐可带着静存，静存动察，功夫永无止境。
作为孩子，能够力行明白善恶，行善去恶，恒久力行的根本，落实到实际行

动，每天都这样去力行，那自动开智慧，而且人生各方面都更顺利的。而且吧里这样的孩子不断在涌现出来，并且越来越多了，大家都要努力，为自己，也是为其他人，成全自己，成全其他人，恒久力行，人生的幸福顺利也自动就在其中了。

目录：

下载地址：

1.
《保身立命要言》全本 mp3, 共 2 小时：
http://pan.baidu.com/s/1rGzZt

2.
《保身立命要言》word 版本, 共 6 页：
http://pan.baidu.com/s/1BZmcd

3.
《保身立命要言》txt：
http://pan.baidu.com/s/125KwE

4.《保身立命要言》喜马拉雅 fm 收听地址：
https://www.ximalaya.com/jiankang/2912691/

保身立命要言——原文

序

天地以生生为心，爱人如同父母，故生此一人，无不欲其康强寿考者。乃世人不知自爱，立心行事及一切嗜欲，任意乱为，以致贫穷短折困苦，反说命运不济，不知其辜负天地父母之恩也。凡人十六、七岁，至二十六、七，一生寿夭穷通就在此时定了，世人往往不知，实为可叹、可伤。男子十六，女子十四，情欲一开，便胡思乱想，犯了邪淫，见美色即慕之，闻邪言即喜之，又有邪书邪友引诱之，不是身犯邪淫，便是手犯邪淫，痴心妄想，辗转不离，其损身丧德之事，不可枚举。精神血气，已是亏损多了，一旦受室，谓男女居室，人之大伦，便任

心妄为，于是纵欲无度，损伤身体，不思夫妻相爱，必须节欲为善，方可白头到老，奈何图一时之欢乐，致夫妻之分离，男短命，女寡居，即幸而不死，神衰体弱，百事不可为，又何以言福泽。若未娶，已犯邪淫，既娶，又无节制，则断无不穷困短折者，此父母第一当防范禁戒，委屈善教者也。至于言行心术，教之宽厚仁慈，谦让恭敬，力行《感应篇》
《功过格》
《蕉窗十则》
《文武夫子戒文》
，务
必日日小心，日日改过迁善，静存动察，内外交修，乃爱子弟之正道。为父兄者，先正身心，善为引导，又选明师益友，朝夕相处，规劝熏陶，久久习惯，自然到了二十七、八，便可少不肖矣。人生在世，一生不饥不寒，子孙克肖，便是第一件福泽。能保养神气，多存善心，多行善事，既可少病延年，又可不受困苦，都是从十六、七岁至二十六、七即定，奈何不自爱惜，勉而行之，爱子弟者，又安可不竭力教戒之！圣人之道所以寿世仁民，必须从此入手。圣经贤传，恐一时难以通晓，故须从《感应篇》《功过格》等书研究，辨别是非善恶，善则行，恶则改，便是明善诚身了，勿以为迂妄而置之。

一、本源也

木有本，水有源，祖宗父母，人之本源也。其先有阴德，其后斯有达人。阴德者，存之于心，不求人知，不望福报。孟僖子述孔子先世人曰：“圣人之后，必有达人。”固未有世无积累，而忽生圣贤者也。人以瞽叟(gǔ sǒu)与鲧(gǔn)为疑，不知瞽叟特惑于后妻耳。《左传》云：“自幕至于瞽叟无违命。”舜重以明德，人因其有贤子而不知，名之曰瞽。其实叟为有虞君长，未闻他有无道之事。鲧治水亦勤劳，但刚愎自用耳。尧言其命圮族，命即君命，盖尧命亦不能遵，族则同姓及宗亲。禹为鲧子，可以平地成天而不用，其圮族可知。后人以鲧入四凶，妄传黄能等事，不足信也。禹平成之后，以鲧配天，《祭法》云：“禹能修鲧之功。”使鲧果凶人，为天下指目，而禹私崇其父，以之配天，毋乃渎天，又何以为圣人至公至正之典礼乎？俗云：“十年树木，百年树人。”先人培植，至少亦须百年，以凡人百年之内，主家政者，大约不过三、四十年，夫子言周之人才，

比美唐虞，而推原文王服事，以为周之至德。正谓其有如是之德，方能毓如是之才。不曰文德，而曰周德，即文以概其先世耳。误解而反谓夫子不足于周武王，其诬不小，吾《论语恒解》已详辩之，不赘。若祖宗父母，毫无培植，而欲有贤子孙，不綦难欤！或曰：“醴泉无源，芝草无根。”亦不通天人者之言。夫二者，岂无源哉？山川之灵更非偶也。

二、胎教也

祖宗父母皆本源，而父母尤要。若周家后稷，粒食生民，功配彼天，其源深矣。然若非世有贤人，修德传家，安能圣德相承，久而光大？且人之生也，受气于天，成形于地，天地即父母，父母一天地，形气具而有身，所以宰神气者理耳。理者何？在天曰太极，一元之气，浑然粹然，无一毫偏倚驳杂，是气即是理。理气之灵，其名曰神。心即神明也，但有先天后天之分。先天未生以前，得于天者无不全，故人性皆善。既生以后，七情扰而知识纷，乃失其本来，故曰性相近。人之异于禽兽者，全恃此天理，以其独得于天，故曰德。先后能反身而诚，亦曰德。此理含于心，而通乎天地，着为万事万物，语其要，止天理良心四字尽之。性也、仁也、诚也、德也、道也、仁义也，皆此四字，愚夫妻可知可能，圣神亦不外此，但不实心检点，实力奉行，则失其所以为人，又安能修身齐家。故为父母者，念念事事，能不昧良心，不悖天理，则必日日知非，日日改过，而德日以积，源远者流长，庆流子孙，固自然之理，此胎教之原，父母同一当行也。尤有至要者，则保养作善，二事详后。何为保养？人之生者精气神，元精、元气、元神得于天之理也；凡精、凡气、凡神，具于身之干也。男女夫妇，阴阳之大义，而最易重情灭理。凡男女十五六七，父母善教防闲，第一勿犯淫欲。非夫妇者，皆为邪淫，夫妇无节亦为纵欲。戒淫寡欲，在家则夫妇分房，在外则非礼勿视。凡妇女视如吾母、吾姐妹、吾子女，而一念之起，即为禽兽，则悚然省悟矣。更有存养之功，久久习为固然，自然见如不见，闻如不闻。此一关看不破，守不定，则终身福泽，皆为空花，短命绝嗣，尤其易者。至于夫妇之谊，原是上承祖宗，下延子孙，男正位乎外，女正位乎内，乃人生所以上承天地，光前裕后根本，岂可纵欲戕生哉！夫妇相勉以正，相戒以有节，白头相保岂不可喜，而何图一夕之欢，短命乏嗣，上负父母，下贻后世之忧。至于作善，不可殚述，但能念念天理，事事天理，存心则不欺不苟，不怠不肆，言行则不忍不仁，不敢不义，如此自修，善教其妻，心术品行，可与我齐，而有身之后，更端庄正直，敬慎仁慈，则父母太和之气，积累薰蒸，起于床第之间，通乎六合之表，胎教立而生子败类者寡矣。前人但以母仪为重，而略于父之胎教，故特详之。

三、谕教也

世人好言命，一切俱谓命已生成，不能解脱，此大惑也。气数不齐，生质各异，命何尝无之，然命定于有生之初，已然者不可知，全赖今生崇德修慝，变化气质，挽回造化，而父母则人子性命之本也。精气神者，人所以生，能善养，则

神气强固，多为善，则天性来复，圣人尽其性而尽人物之性，参赞化育，皆由乎此，区区却病延年，其小效耳。父母以此自修，即以此教学，虽愚必明、虽柔必强，明者明理，强者寿康。先儒不知学圣可以延年，颜子未全仁圣，而以其短命之故，谓学道只是修已，至于贫贱困苦，生而已然，无可如何，故人遂以圣人之道，竟不能挽气数，而夫子余庆余殃，禄位名寿必得等言，皆为妄矣。愚幼羸善

病，濒死者数，三十始知修身，毫无善状，不过不敢毁身，不敢为恶，而今幸至耄年，况圣人全体大用，与天合德者乎！故确然信圣学可补造化，学道非徒虚名，凡一切困厄，皆可消除，不得以忠孝节义为短折，亦不得以不知行藏为不幸，力而行之，久亦无倦，平安寿吉，必有可期。然非父母师长，自幼即详示之，曷从致力哉！父母谕教有方，更得贤师导之，则入芝兰之室，久而不闻其香，与之化矣！第谕教之法，非可言尽，善养之而已。孟子曰："中也养不中，才也养不才。以善服人，不如以善养人。"父母师友皆贤，自幼善诱，长而习染，安有入于邪僻之忧。世人错解严父、严师，谓教子弟以严，其误天下不少。严非宽严之严也，父母师长，正身作则，曰严正、端严、威严，在子弟则严惮之。若不修其身，不善其教，所谓"身不行道，不行于妻子。使人不以道，不能行于妻子"也，徒严何益？孔子曰："苟正其身矣，于正人乎何有？不能正其身，如正人何？"为人父止于慈，父子之间不责善，责善则离，安有父必严者。为师则循循善诱，诲人不倦，岂徒严厉。"师严，然后道尊"，谓师以道自修，端严严正，子弟爱而敬之，故道尊耳。然必先有贤父母，盖父母于子生之、养之、教之、终身依之，故谕教尤要。从古至今，未有父母不明，而能令其子亲贤取友者，上如颜曾，下如程朱，其父皆知道之士，可以例推矣。

四、友教也

该师在内，师无当于五服，五服弗得不亲。自古以配君亲，何其尊荣若是？盖父母未必皆圣贤，必有圣贤之师，乃可学为圣人。参赞造化，即克家亦必赖师，故曰：父母生我，师以成我。至事君亦必有德，乃能致君，是事君事亲，亦必由师而成，故重之也。但圣贤之师不易得，而纷纷俗学曲学，皆俨然为师，孟子叹"人之患，在好为人师"，非谓师不可为，谓师之道不易耳，其可不择名师乎？至于朋友之道，孔孟言之已详，"泛爱众，而亲仁"，可以永守。如己德已成，则尊贤而容众，嘉善而矜不能，亦可要之。友以辅仁，不可不慎。世俗邪僻之事，惑人者尤多，非自爱自重，又有贤父师善诱，不比匪人者，寡矣！

以上数条，皆子孙善恶根源，而古圣贤未尝明言者。以光前裕后为象贤、为干蛊，全在自己返身修德，不可专恃先人栽培，尤不可稍归咎于前人，即祖宗父母有过，亦不但不出于口，且不可稍存于心，惟负罪引慝，刻刻迁善，思盖前人之罪愆，吾身固父母祖宗之身也，我为圣人，则父母祖宗，亦皆圣人。孔子曰："善则称亲，过则称己。予克纣，非予武，惟朕文考无罪。纣克予，非朕文考有罪，惟予小子无良。"子思曰："先君子无所失道，道隆则从而隆，道污则从而污，伋则安能？"此为子孙之法，今为尔等愚稚，不得已，切勿误认，妄存菲薄

先人之想，反遭天谴也。戒之！戒之！

五、立志也

以下皆自己修身立德之事，人身难得，幸而天地父母生我为人，超乎万物之

上，圣人亦人耳，而参赞天地，为法于天下，可传于后世.我今俨然为人,乃不尽人道,邪心妄想，非礼非义而行，致失了人理，不成为人，与禽兽类，何以立于世间？且人身不过百年，世人快心之事不过衣服饮食男女，然衣食不过饱暖，男女之乐，夫妇间且当以礼节情，然后可以白头相保。有室成家，免于饥寒已为全福，何必因此纵情悖理，丧却人道。况凡人生死二字，自己必不能知早晚，不循天理而纵情肆欲，小则穷困伤生，大则非灾凶祸，堕先人之泽，贻后世之殃。若不立志痛扫非礼，力行善事，何以为人。世人求名利，悖天理，苟求称心，不知昧了天理，所欲必无所成，即幸得之，亦如浮沤晴雪，岂能久长？立志者必先看破名利关头，一心以圣贤为师，节情寡欲，誓为天地间不可少之人，则圣贤不难，为亨吉更不待言矣。但世事甚多，人心易惑，非有贤父兄、家训、明师友陶成，安能习惯而成自然。若贤父师善教，而子弟不遵行，则更非人类，戒之，戒之。夫立志岂旦夕之功哉。孔子十五志学，三十始立。少年心性易放难收，虽圣人亦犹乎人，而十五年中克制防闲，念念期于中正，不知费多少心力，岂旦夕致乎？先儒谓圣人生知，则夫子三十而立乃为谎语，其误人多矣。夫子教人据德依仁，以志道为先，又曰苟志于仁，无恶，皆谆谆欲人立志。故学圣第一关在此。

六、明善也

善只是天理，天理无不善，故人性皆善，但其善也在有生之初，既生以后，则知觉开，七情扰，有善不善矣，学圣人以全善性，必由一念之动，以至于念念，求其至善，而言行之不善即除去，久久动静语默，无一不善，斯无一念不合天理，圣人亦不过如此。但人心浮动，不善之事触于七情而即扰，故须详悉辨明，乃可致力。夫子言学问思辨以择善，笃行以固执，其义已包括无余，但须行之以正与诚而已。正即天理，凡言行动静，得其正，即诚心而行，如孝便真孝，忠便真忠。以暨一念一端，无不实践天理，则虽未必毫无得失，而大德不逾闲，可以当之矣。子曰：不明乎善，不诚乎身，即《大学》所云，欲诚其意先致其知。明善者，人伦日用，身心切近之事，辨明是非，以便力行不误，非物物而尽知之。先儒添出格物一层，教人即凡天下之物莫不穷究。天下之物安能一一穷究，穷究而或无益于身心伦常，穷究又何用？！民生日用及百工技艺，圣人必不能尽知之能之，亦何必知能之。夫子言明善不外学问思辨，诚身必笃行矣，而又恐人泛滥无功，故申之曰有弗学有弗问与思辨，即笃行亦曰有弗行，未尝教人物物而格之也。汝以予为多学而识之者与？非也，予一以贯之。君子多乎哉？不多也。即博学于文，亦所以为约礼之地，故曰：弗畔矣。夫错解明善二字，使人疲耳目，役心志，终身不能尽天下之物，而大本大源、人伦心术，邪正诚伪，反不能明辨笃行，华而不实，有文无行，修齐治平遂不知。其所以为天下害，其有极乎？明善不必逐求

深奥，譬如一言也必审其合理否，合理了又审其可言不可言否。如理所当言，而其人其事、其时其势、不当言则决不可言。如此类推，即一念之起必辨其是非。

父母倡导之，贤师友曲成之，交游切磋之，善恶二字至易分明，而其要总不外诚正二字，毋苟且、毋欺诈、毋怠肆，自童蒙至成人，习为固然，反身更有存心养性之法，则内外交修，本末交养，何患善之不明，身之不诚哉。

七、坚恒也

孔子言有恒可以做圣，无恒不可以做巫医。

《易》曰：立心无恒，凶。恒之
一字至重，而有恒若甚难，皆无志者也，豪杰之士岂有此哉？凡事无恒断断不成，况欲全为人之理。若怠心肆心一起，徇其私欲，不顾天理而行，即入于邪僻。有恒者，择业正，立志全耳，宫室衣服饮食男女，人所以生，圣人亦不离此，而不为所累，只是一恒字。欲为完人，虽可欣可羡之事，必断以义理，不肯任意而行。夫子志学之后十五年而始立，可见立字原不容易，但当以理节情，切戒肆怠二字，久久自然习惯成自然矣。故恒字不外坚字，惟是少年心性易于放荡，最要加倍克治私欲，体行义理。程子好猎，周处横行，一旦悔悟，改弦易辙，遂为名人。故少年无恒者多，果能迁善，至死不倦，即希贤希圣不难。俗云：放下屠刀，立地成佛。圣人不以无过为难，而以改过为贵，坚恒者坚其为善之心，不徇世俗之好，日日知非，日日迁善而已。

八、畏天命也

天者理气而已，理宰乎气，气以载理，理气之灵其名曰神。以其主宰理气亦
谓之帝，天之命也，即太极也。太极无名无象，无臭无声，又何有气之可见，理之可窥，况求穆穆之命乎？！然太极虽浑然无为，而有动静之机，一阖一辟，往来无穷，变通出焉，阴阳五行效其用，亿万名物著其功，其弥纶布濩者无涯，皆其主宰理气者有定。人为天地之心，天地之性人为贵，人无心不能生，天地无心又何以立？天地之性既在于人，则天地之命亦属诸人，明矣。有志之士爱重此身，则必爱敬天地父母，不负天地父母之恩，始成为人。孟子所以云仰不愧俯不怍为二乐。孔子言全而受者全而归，可谓大孝。欲全人道，安得不畏天命乎。尧舜业业，汤武皇皇，小心翼翼，昭事上帝，凡圣人皆然。孔子一介布衣耳，而曰：知我其天。畏于匡，厄于桓魋，曰天生德于予，未丧斯文，以天命自信。不明其义，圣人不几僭妄哉。盖天之理，备于人，理在而神气统焉。人所以生者神气，神气不外天理，天理性也，而具于心，故存心养性便是事天。心性本于天，得天之全，始有此人身，然非父母又何以有此身？故乾父坤母与父母为四大。畏天地者如畏父母，乃理之常，非异事也。圣人事天如事亲，事亲如事天，故曰：惟圣人为能享帝，惟孝子能享亲。以贵贱之分而言，则天子始可祀天，以生人之理而言，则虽庶民亦当敬天，敬天非敢僭其礼也，念念思天日照临，神明相之，大学中庸言慎独，曰目手指视，相在屋漏，皆畏天命之意。父母生存不能知人子之心曲也，而父天母地则悉知之，安得不仰观俯察，戒慎恐惧乎。天苍苍地块然耳，何以鉴

观有赫，盖天地无心，而阴阳之灵，名曰鬼神，天理阴阳之主也，故鬼神阴阳之灵，即天地之灵。阴阳二气流行布濩于六合间，大莫载小莫破。凡理气所充周，皆鬼神所相在，故夫子曰：体物而不可遗也，神之格思，不可度思，矧可射思。夫子引诗此言以明体道之功，而结之曰：诚之不可掩如此。夫舍敬鬼神，何以为畏天命哉。自先儒恐人不务民义，而谄渎鬼神，不修人事，而高言天命，乃云天道高远，神明恍惚，致使人以为天为无知，鬼神不司祸福，凡言行心术任意而行，无所不为，丧其几希之理，于是天人一气之理晦矣。夫人生饱暖安全孰不顾之，然非智力可以强求。天无二理，惟善之一字，赏善罚恶，万古不移，凡人有一分天理，即有一分福泽。自古圣贤几人饿殍，其忠孝节义，或不幸捐生，然扶天纲，立人极，为天地灵神，全受全归，天之佑之者更无穷，非作善者无益也。孔子言余庆余殃，积善成名，不善灭身，及栽培倾覆等义，不胜枚举。而大易一书四圣人谆谆以吉凶悔吝教人，岂导人谄媚神天，徒思福利哉。善即天理，恶违天理。为善去恶始合天理。合天之理即遵天之命，圣人与天地合德，亦只是念念天理、事事天理而已，合了天理便是与天地合德，日月天地之精，鬼神阴阳之灵，故与日月合其明，鬼神合其吉凶，即在其中。此理至神至奇，却至平至常，起于一念暨于念念，一事暨于事事，能畏天命而纠衾影，乃能去其邪心妄想，非谓不修心敦品，但谄渎鬼神也。一念之起，帝天临之，则不怠不肆，慎独之根源乃清。先儒教人慎独而又讳言天地神明，致贤者放纵自恣，愚者入于奇衰。不知天地人神一气相通，为其本一理相贯，分而为二，尽人合天之学，所以鲜能，最当明辨是非，不可稍有所偏。斯人道修而天命合，不藐视天地神明，亦不惑于邪诞，慎之，戒之，可也。

九、慎执业也

俗云衣食足而后礼义兴，从古圣王无不先养后教，三代以下贫富不齐，失业者多不能免于饥寒，安能学习礼义。故许白云谓儒者以谋生为急，而论者多以为非。然白云之言不错，但辞不达耳，谋生岂昧天良，工持筹非道非义亦敢与之哉？凡人必有执业以赡身家。夫子曰：吾何执？执御乎，执射乎？盖恐人务博而无专业，故即熏人无成名之言教门弟子也。士农工商皆正业，外此技艺百家，苟无害义理，可以谋生，皆可为之，但不可只图名利，不择艺而为之。若坏了心田，乖了正义，损人利己，不特所谋不遂，且必反遭大凶，即侥幸得之，免祸一时，必贻祸子孙。孟子曰：矢人惟恐不伤人，函人唯恐伤人。术不可不慎，谋生而至府祸贻殃，亦何取哉。人生在世，只要饱暖安全便是大福，即富贵极品亦不过宫室衣食男女数事，快乐一时，祸败终身，甚而倾家丧命者不可胜计。试将非礼善谋之人后世细观，又何必羡之慕之，悖天理而效之，但使一技一艺，粗足衣食，仰可以事父母，即为至乐之事，至俯蓄妻子已为次矣。况为己身嗜欲快心，蝇营狗苟，图一时之快乐，丧良心而不顾，一旦死亡，如腐草萤火，水上浮沤，亦何益乎？要知天地神明福人惟此天理，心术端庄，人品修洁，勤于执业，俭于用费，忠厚仁义，念念不忘，断无饥寒困苦而死者也。

以上数条大义已举，其要不过天理良心四字，便该括许多善事在内，其用功
不过知之明，行之勇，死而后已，所有一切言行动静，修己成人，经天纬地等义，
四子六经无不详尽。而《古本大学质言》
《俗言》及《下学梯航》尤为易晓，尔
等能细细体贴，终身不离，则愚虽德薄，不堪为尔等仪型，亦可以告无罪于先人
矣，勉之，望之。

93.刘止唐先生《拾余四种》语音讲解

大家好，刘止唐先生所写的传统文化方面的重要书籍，我们会一本本全部讲
解，这是中华文化最基本的根基，值得一辈子讲解的。中国传统文化本有的修
身进阶之路则都在其中了，静存动察，本末交修，立命事天之道都在其中，不
可错过。这个基础上，我们也会一如既往的讲解宣化上人所讲的大乘佛法的根本，
立足人道，奉行天道，并进而修行大乘佛菩萨之道，这是永无止境之路！
同时，为了广度有缘，为了让更多人都懂得传统文化、传统中医的养生看病
之道，我们会持续讲解中医药的书籍，正常今年还要讲解两到三本中医书出来，
这个要看具体时间的安排了。
这次我们结集讲解的是刘止唐先生的《拾余四种》，根据自己的体会，这书
基本是刘先生 40 到 75 岁之间讲学的精华所在，这个时间段，刘先生讲学的主要
的精华都涵盖在里面了。刘先生在 78 岁以后，又有一个全面升华总结期，这个
时间的书籍有《大学古本质言》
《子问》
《又问》
《正讹》
《俗言》
《下学梯航》等，
并全面修订了他自己所写的“四子”
、
“五经”的恒解系列，这些书籍在接下来的
两年内，我会逐本讲解（其中几本已讲解了）
。第一次听到刘先生名字的时候才
20 出头，时光如梭，10 年时间一晃而过……也是立志要讲解古圣的心传，讲解
传统文化的入门及深造处，而这一切都得从讲解刘先生的书籍开始，舍此别无全
面细致之中和之道也。
大家都要珍惜光阴，要精进力行，不要懈怠，不要放逸，要深入不已，中国
文化的功夫必须要恒久力行，才能不断体会的，大家都要恒久力行吧里反复说的
根本，逐渐的，自动收到各大益处的，人生的一切境遇也必然都更好的，加油!

《拾余四种》的目录：

一、恒言
1.人道类
2.心性类
3.天地类
4.鬼神类

5.治道类
6.学术类
7.文学类
8.技术类
9.时宜类
10.辨伪

二、家言
1.立志
2.职业
3.正始
4.是非
5.养生

三、剩言

四、杂问

内容介绍：

《恒言》讲解基本的传统文化方面的修身功夫，分 10 个类别，逐条的概述讲解。

《家言》特别讲解诚意、正心 、修身、治家之道也，而养生之功夫已包括在其中。圣学本身就可养生！

《剩言》发挥前面没讲完的一些内容，属于补充性质的内容。

《杂问》则是门人弟子以及孩子具体问刘先生关于传统文化方面的对答录，非常精彩，讲到最后也是淋漓尽致的进行了发挥，大家也可参看的。

总之，

《拾余四种》这本书是对刘先生 40 到 75 岁左右讲学的一个小结，内容很精粹！讲解的时候是选择最主要的内容讲解的，讲解的内容应该超过百分之六十的，其他内容则在于大家仔细的体会，自动明白其中的根本的。

刘先生其他重要的书我们要等到明年再开讲，今年要讲的书则是刘先生 40 岁左右定下来的《医理大概约说》

，刘先生以及他的再传人——第六个孩子刘贝

文先生都精通医学，他们两人的两本书都要讲解的。大家到时也可体会下，看有圣学涵养的人是如何看病的。
我们总共讲了 13 次，下面是三个不同形式的版本，可供下载：
1.《拾余四种》，一个语音合集，百度下载地址：
http://pan.baidu.com/s/1o6v9aFg
2.
《拾余四种》，分为 4 集，百度下载地址：
http://pan.baidu.com/s/1pJ2sBVX
3.这是《拾余四种》的简体文字版本：
word 版本：http://pan.baidu.com/s/1jGKJGWm
txt 版本：http://pan.baidu.com/s/1jGgijwM
4.《拾余四种》喜马拉雅 fm 下载地址：

https://www.ximalaya.com/jiankang/2887600/
两年多前，写过一首概述颂扬刘先生的诗，就作为文章的结尾吧，此时无声胜有声：
颂刘师止唐
圣学千年隐草野,天理良心是始基。
全体大用人难识,师传自修无止境。
天启刘师正性命,贯通先天理气神。
正伪子问古大学,从此人间有天路!

94.《增广贤文》语音讲解
大家好，我们选的《增广贤文》的版本是吧友推荐的开启自性真智慧的版本。
这个版本由前代大德做过整理、精简而且贯穿世俗人情、传统文化的活用。并且，最后还归结到开启自性真智慧的佛法中来。
一、主题要点强调
下面我们直接切入主题讲解，《增广贤文》的主旨是讲基本的世俗人情。换句话说，讲的是入世法。要想度化众生，要想度化自性的众生，必须要懂入世法。
啥叫“入世法”呢？通俗点讲就是在妻、财、子、禄与名利权势为中心的世俗中，如何来保持天理良心并圆通处世。而且要在这个基础上，去成全自己，成全造福更多众生。
要在世俗中成全造福更多众生，必须做好如下几点，否则是要落空的：
1．懂得众生的普遍心态就是追求名利权势、妻财子禄。
所谓人情练达即文章，人世间众生的心性和行为是《增广贤文》里反复讲的。
大家直接听语音就是。比如：“贫在闹市无人问，富在深山有远亲”等句子，都是对人情世故的简练勾勒。

明白这点，才不会被众生所“气”着，狗要吃屎，黄鼠狼要偷鸡，人要下三
滥，追求色欲权势名利，这都是本有的恶。你不要生社会的气，不要生他人的气，
相反要看清楚，并且要定住心性，同时要明白每个众生都有佛性，都有机会修行
更好，所以要去权巧方便地度化，要开大慈悲心，要开大广大心，要开大方便心，
循循善诱，步步去度化，去成全造福更多众生。
2．看破放下，不被名利权势所污染，不去执意追求，而是要素位而行，立足于

自己本身的职业，认真做好自己应尽的职责。
孔子曰：
“不义而富且贵，于我如浮云”
。换句话说，富贵必须是建立在道义
的基础上的，这才符合根本。
孟子曰：大德必寿，大德必有禄位。讲的也是同一个道理。就是你真按天理
良心的根本恒久去做好了，那命运的改变自动在其中，人生的幸福也在其中的。
3.语音一开始就讲了八条人生不合适的歧路，并最后概述了正确的人生道路：
紧守天理良心，真诚忏悔，守住五戒，定住心性，化掉怨恨恼怒烦，力行一切
善的根本，而且在俗世里恒久修行，历练自己，成全度化无量众生。
《增广贤文》语音一开始就讲解的人生八条歧路，一定要听，很可能你的人
生就在歧路中哦，切记了。同时可以和已经录的语音刘止唐先生的《俗言》对照
着听。
二、最后，我们讲讲：为啥要讲《增广贤文》
1．我们希望：我们吧培养的人才都是能入世解决实际问题的人才。
2.我们希望大家都能活用传统文化的根本，去造福更多众生。当然，一切
福田不离方寸，大家更要度化自性的众生，化去自己各类不好的禀性和习性，
圆满自己的天性。
3．我们希望大家都能在复杂的人世间，谨守天理良心的根本，做一个顶天
立地的人，不苟且，不下三滥，不忍为不仁，不敢为不义，秉承天良的根本，
去恒久力行，永无止境！
这样真做好了，那就如刘止唐先生所说：下之亦云水心情，泰然自処，无
入而不自得；中之则有守有为，行藏不苟；上之则希圣希贤，敝屣天下。
4．我们更希望，大家在力行好这些根本的基础上，往上修行，永无止境，
用佛法的根本，开启自性真智慧，发更大的愿力，去恒久力行，成全造福无量
的众生！
佛法的根本，请大家参考我们已经讲解的宣化上人的佛经浅释的各音频，到
时会收录在《戒色文集修订版》里，还请大家直接参看。
大家一定要参考“申明二十”这篇文章里讲的根本，把基本的基础打扎实，

一定要真诚忏悔并从起心动念处守住戒律，定住心性，这确实是一切修行的基础，
也是身心疾病恢复的起点处了。这点特别容易被人忽略，特别提出：如果你行善
不得力，那一定要从检点自己的不是处开始，这是更好恢复身心、排除病气的
基础了，切记，行有不得，反求诸己，不怨天，不怨人，恒久力行《戒色文集
修订版》里已经讲的根本，那更大的恢复还会在的，加油。
语音下载地址：
1.《增广贤文》三集百度网盘下载地址：

http://pan.baidu.com/s/1qXp0wby
2.《增广贤文》喜马拉雅 fm 下载地址：
https://www.ximalaya.com/jiankang/3368154/

95.王善人《化性谈》语音讲解
大家好，王善人的《化性谈》
，我们半个月前语音已全部讲完。化性谈共 118
句话，是恢复身心疾病的宝典！
为啥《化性谈》是恢复身心疾病的宝典呢？
1. 首先要讲疾病的由来。
身心疾病的根本来源是我们起心动念处有不好的念头，比如黄色的念头，偷
盗的念头，杀生的念头，怨恨的念头，烦躁的念头，各种违背天理良心的念头，
各种贪图享受的念头，各种恭高我慢看不起人的念头等等。并去力行这样恶的念
头而得来的恶果。
因为行正理，必然生正气，生正气必然身心更健康。反之，行恶理必然生
恶气，恶气在身心里，潜伏在人体的经络脏腑里，必然导致身心出问题，各种
不健康的根本都在其中了。这是基本的因果定律，毫发都不会错的。
另外，哪怕你没把这些恶的念头去实施，只要整天都想这样邪恶的想法，那
身心出问题也是迟早的事。整天卑鄙下流想恶的事，毫无正能量，倒霉的事必然
撞到你身上来，这也是必然的事。
所以在起心动念处保持善的根本，并去力行善的根本，而且忏悔过去各种
恶的念头和行动，彻底改正，永远不犯，并这样恒久力行，这就是恢复基本身
心健康的基础了。
（当然，这个基础上，你有病需要看医生，那正常看医生，找对合适的医生，
中医西医都是可以的。切记找对医生，不要找一个坑钱的医生来败坏你的身心，
这个要自己注意。
)
2.《化性谈》的根本就是教人在起心动念处力行的。
1）首先化性谈要求我们不怨人，不怨社会，不怨恨家庭，凡事从自己身上

找不是处！而我们很多时候就是整天怨人怨社会怨家庭才怨出毛病来的！我们自己反省：凡是遇到考验我们的事情的时候，凡是我们无能为力的时候，凡是

我们运气差的时候，凡是我们认为遭遇到不公正的待遇的时候，总之凡是遇到逆着我们的心性脾气的时候，我们是否就是往外怨恨？

你要怨恨，那外界的怨恨之气乘机就入到你的体内，你不断地怨恨，那怨恨之恶气不断积累到你的体内，日积月累，病气积累到一定程度了，外在只要有一根导火索，那你体内的病气就突然被引爆，那你就开始生病了！一生病，那罪有你受的，总是不肯好彻底，而且你还继续在那里怨，那旧的业障还没消完，新的业障继续增加，这样下来，身心的健康，人生的顺利几乎是不可能，这也是我们看到的人整天都在不满足，整天都阴着个脸，整天都不开心的大原因之一。

怨恨之气害人的道理能清楚，那恼怒烦之气以及其他任何不善之脾气的害人之处自然也能明白，根本道理是想通的。

所以无论如何，为了你自己的身心健康以及以后一切的更顺利，你都不要怨人！你都不要往外去怨！因为怨恨于事无补，只会让你的一切更差劲！只会让病气恶气进一步进入你的体内，为你现在和以后的倒霉埋下最基本的炸弹！

2）《化性谈》接着告诉我们：

“不生气，不上火”，而且是在定住心性，化去脾气的基础上，用中庸之道正常去处理事，该如何处理就如何处理！

这并不是说不可以教育人，不可以教训人，不可以惩恶扬善了，而是说要在定住心性的基础上正常这样去处理，这样才合适。如果你定不住心性乱发火，结果：一方面是事情被你处理得更糟糕；另一方面是病气乘机进入你的身体，所以是两全齐不美。反之，如果你能定住脾气，不生气，不上火，用平静的头脑，正常去处理这纷繁复杂的一切，用善的底线，灵活地把这一切处理好，那不仅病气进不了你的身体，而且你经受住了考验，事业会提升，而且你这样的力行就是修行，就是俗世中的修行方法了！

3）

《化性谈》要求我们找自己的不是，找他人的好处。

我们常常自以为是，不是傲慢过头，就是自卑不堪，或者就是外面很傲慢而内在很自卑，或者是外在很自谦，而内在很傲慢，总之，自以为是的愚痴、我慢是到处都在。

我们常常找不到家人的好处，整天盯着家人的坏处，在那里生怨气，在那里收赃，结果病气都进入自己的身心，自己越来越倒霉和不健康；我们常常找不到周围人的好处，而对于周围人的坏处则盯得紧紧的，常常用圣人的标准去衡量人。那你不会有任何真正的朋友，也不会有任何真正意义上的成功，因为没人愿意和你一起干的。

只有真心找到自己的不是，并且改正，你才能生出智慧；只有真找到人家
的好处，你才能心胸开阔，逐渐才能容得下人，也逐渐才能有义气，能共同干
一番事业。
4）
《化性谈》更要求我们从“五行”的阴暗面来衡量自己，找到自己的不
是处。
比如：阴木性人要么脾气暴躁或者郁闷，要么脾气外在暴躁和内在郁闷都有，

找到阴的一面后，就转化成阳的一面，用这样的能量去帮助成全人，去力行善的
根本，去慈悲行事，那脾气就能化掉，当体成真！或者明白因果的道理，能够明
天理并去力行，那木生出真火，阴木就化了。或者能找到自己的不是，认不是，
生智慧水，木向水上行，智慧开了，找到自己的不是了，往对的方面去力行，阴
木也就转化了等等，总之只要认准善的根本，柔和心性，中庸之道恒久去力行，
那阴的五行阵全部破完，命运彻底变好，内在的怨恨恼怒烦的秉性自动就逐渐化
掉的。
其他阴火性，阴土性，阴金性，阴水性的情况同样这样类推，最主要的是去
听我们语音里录的根本，语音讲的更详细的。
5）
《化性谈》告诉我们“三界、三命、三性、性命、四大界”的根本，并
最后点出学道的要点以及“立命”
、“化性”的根本。
这本质上是对前面四点的总结和进一步的延伸，把如何化去禀性，改变命运
的道理都讲解在其中了，请大家听语音并这样去做，而且要和《了凡四训》的语
音，
《增广贤文》的语音，以及已经录制的刘止唐先生的语音和宣化上人的语音
一起听。
3.其实《化性谈》不仅仅是身心恢复的根本，而且也是修行的基础处，也是大
乘佛法里说的菩萨戒的要求！
化性谈要求我们在起心动念处都要保持善的根本，都要按正能量的阳光的根
本去落实去力行，要求我们无论何时何处都要定住心性，在定住心性的基础上，
恒久在俗世里修行，成全自己，并这样去度化更多的众生！所以这是讲内在根本
的宝典，希望大家不要错过。
另外，
《化性谈》的根本内容是最容易被我们忽略的，因为我们常看到人耍
脾气，自己也常耍脾气，常看到人动性生气上火，常看到并听到人抱怨，而且自
己也是这么下三滥一直在做，而且也把这一切当成是理所当然，却不知道动性
生气上火怨人，是倒霉的根株，是修行的大敌，是身心疾病积累的根源！

所以请大家重视化性谈，应用化性谈，从根本的忏悔、改过、行善，恒久
这样力行落实，从基本的定住心性、不生气、不上火、不怨人落实，并且恒久
这样按中庸之道的根本，守住善的底线，圆通的把事情都处理好，恒久这样去
成全造福更多众生！
总之，恒久落实好《化性谈》的基础就可以破除“五行”，不在“五行”中。
这个基础上，要找到自己的自性，并往上修行不已，那请听《楞严经浅释》的
第 29 节到 50 节——《观世音菩萨耳根圆通章》，这个基础上找到自己的自性并
恒久这样修行，就可超越三界。
4.期待更多的朋友这样去落实，成全造福自己，成全造福更多的众生。
自性众生誓愿度：化去一切的怨恨恼怒烦等无明（色欲的化解，这样做好的
基础上，背诵《四种清净明诲》和《楞严咒》
，就可以化完）
。

众生无边誓愿度：这样成全自己，也这样去成全更多的众生。而且要随着众
生的根器，观机逗教，普摄群机！
5.王善人《化性谈》-语音讲解，百度网盘下载地址：
https://pan.baidu.com/s/1gf5yerx?from=groupmessage&isappinstalled=
0#/

96.《了凡四训》语音讲解
大家好，我们分九次把《了凡四训》全部讲完了。
这个世界上，有哪个人是不想自己的身心更健康的？有哪个人是不想自己的
家庭更顺利的？我想对于我们一般的众生来说，都希望自己的一切更好，健康好，
事业好，家庭好，一切顺利安康，命运也都好。
要想改变命运，那首先就要明白改变命运的办法，明白如何让自己的一切都
更好的办法，然后再按这样的根本恒久去落实，那基本的幸福顺利才在其中的。
最怕的是不知道如何做，而按着自己的个性在那边乱作违背天理的事，那必
然一切更糟糕，或者在那里像无头苍蝇那样乱飞做些无用功，那也没办法让自己
的一切都更顺利幸福的。
《了凡四训》就是告诉我们如何改变自己的命运，让自己的一切变得更好
的。
如何让自己的一切都变得更好呢？
首先就要明白“立命之学”，也就是知道如何改造自己的命运，让自己的
一切都变得更顺利。
“种瓜得瓜，种豆得豆。”只有真诚而善意的付出才有真正的回报，没任
何付出,必然没任何回报。种下善因，迟早要结出善果；种下恶因,如果不真诚

忏悔，甚至明知故犯，那必然要结恶果，倒霉也是必然的事。这就是最基本的因果定律，也是整个宇宙运行下去的根本定律，其他所有的定律都围绕这条根本的定律运转。
所以改变命运的根本办法就是：真诚忏悔自己的不是，恒久忏悔，而且彻底改正，永远不犯，并且在这个基础上，定住心性，不再耍脾气，不再生气上火，而且恒久力行善的根本，扩充慈悲心，柔和心性恒久去做，而且按照中庸之道去力行，把事情尽量办得妥妥当当的，落实到工作生活种，那必然结出善果，自己的一切顺利幸福潜移默化就在积累中的。
如果真能在起心动念处这样要求自己，恒久去落实，那命运的改变自动就在

你日常的力行中，所有的福禄寿的增加都在其中，逐渐的顺利都在其中，而且人生的修行也在其中（当然，打好基础更往上的修行，那请听《楞严经浅释》的语音，从第 29 节《观世音菩萨耳根圆通章》开始听起，直到第 50 节全经总结，知道如何找到佛性，并这样去力行，那更大的修行就在其中的，永无止境的）。
既然知道了，那就要去力行，如何力行呢：

1. 从起心动念处来力行。

心里起了善念，则扩充并力行之；起了恶念，则马上克制而不去力行，并且当下忏悔掉。
如果黄色的念头或者恶的念头的势力很强烈，转化不了。那要每天都来吧里、吧外帮助更多人戒除邪淫，恒久力行善的根本，而且要做功课，读诵《四种清净明诲》和《楞严咒》，这是清净身心化掉欲望的根本。

2. 要发慈悲心、柔和心、广大心、方便心、清净心来力行。

也就是不断力行善的根本，恒久去做，逐渐柔和心性，往这方面来转变。

3. 要真诚忏悔，真诚改过，而且要定住心性，不再怨人，不再生气，不再上火。

往昔所造的任何过错，只有真诚的忏悔才能彻底灭罪，否则种的恶因是必然要结恶果的。如果要灭无始劫来的业障，那还需要守住佛法的五戒，并且来读《地藏经》《楞严咒》，回向给自己的冤亲债主，恒久这样力行，才能灭这些罪过的。
这样力行的基础上，必须当下改正，永远不再犯，而且还需要定住心性，不再耍脾气，不再动不动耍小心眼，在那里生气，在那里发火，在那里看人家的不是来收赃！这条很重要，真落实了，病气恶气没任何办法随便进你的身体的。

4. 要恒久力行，恒久力行！

改变命运，绝对不是做几天，做几个星期，甚至做几个月可以改变的。

而是需要终生恒久这样去做，那你不用问命运何时改变，因为命运的改变就
在你随时随地的落实中，而且随你落实的越来越恒久，命运改变的幅度也越
来越大，一切也越来越好的。
总之，这本身就是做人的根本，本身也是我们需要恒久去做好的基础！
5. 要扩充胸量去做，把忏悔行善的根本当成应该，行善而不执着，做无相的布
施。
越是无相的布施，越是真心的力行，越有更大的功德福报。越是为自己
去做的有为的布施，福报反而越小。
所以功德就在你的发心，真诚的发心，感天动地，无往不利！

6. 要恒久保持谦虚的根本，恒久进步，永无止境。
啥时开始骄傲了，啥时认为自己差不多了。啥时就是开始要走下坡路，甚
至要开始倒霉了。所以，请大家永远要保持谦虚的根本，恒久力行。如何保持
谦虚的根本呢？建议大家听《楞严经浅释》语音的根本，从第 29 节往下听，一
直把第 50 节也听完，自动就知道没任何资格骄傲了。因为我们凡夫根本没入流，
而入流后还有五十五个菩萨的位置才能最后证到佛果，我们实在是可怜，整个
法界有无量已经证到菩萨果位的众生，而我们还在可怜的流浪飘荡中，有啥资
格自满呢？真是可笑！
总之，记住这句话肯定是不会错的：啥时开始自满了，啥时好日子也
快到头了。
7. 要中庸之道力行，要圆通处世。
行善不是要做的刚烈而得罪任何人，也不是做的像老好人一样，是非不分从
而受天惩罚。
相反，行善是最平常的事，就像夏天热了要脱衣服，冬天冷了要穿衣服那样，
中和去处理，尽自己的心力，根据当时的实际情况，把一切尽量处理得妥当圆满，
这就是基本了。
如果不会圆通处事，那常容易好事做成坏事，甚至最后自己也没信心了。如
何圆通处事呢？
按上面 6 条的根本去做，在事境上去历练，自动就知道如何做的更好的。
这不是假话，你去做了自动就明白的。
8.特别强调，如果暴殄天物，任意杀生，滥吃山珍海味，那再力行善的根本也
没用，身心出健康问题是必然的事。
任何有灵性的动物都是生命，它的佛性的本体和我们是同一的。随便滥吃它
们，杀害它们，绝对不会得到它们的宽恕和原谅，报复和伤害我们也是迟早的事。
所以伤害生灵的事，切记不可去做，平常尽量吃锅边菜（能吃全素当然更好，但

一定要多吃素菜的种类，做到营养均衡）
，哪怕不能完全吃锅边菜，也一定要减
少吃鱼和肉，要多吃蔬菜，这是自己最基本的健康的基础了。欠债是一定要还的，
这是必然的。吃肉还的方法就是自己以后被吃，这也是必然的事。
总结：善不积不足以成身，恶不积不足以毁身；积善之家有余庆，积恶之
家有余殃；善则吉，恶则凶，这是万古不移的定律！
请大家本着善的根本，恒久力行，并且圆通的落实到生活工作中，永无止
境去正向积累，而且还要恒久忏悔改过，定住心性，不再生气上火耍脾气，这
就是改变命运的基本方法了！

下载地址：
1.《了凡四训》1-9 集，百度网盘下载地址：
http://pan.baidu.com/s/1jGQdyxK
2. 《了凡四训》喜马拉雅 FM：
http://www.ximalaya.com/29664083/album/3590572

97.刘止唐先生《大学古本质言》《大学恒解》语音讲解

大家好，我们把刘止唐先生的《大学古本质言》
、
《大学恒解》已用语音讲完，
这里做个介绍。语音内容直接在喜马拉雅 fm 上搜索，就可听并下载所有上传的
语音，或百度网盘那里也可下载。欢迎大家下载并广泛传播，从而造福到更多的
人。
建议大家先把前面已讲的三部刘止唐先生的书逐渐听下来，然后再来听《古
本大学质言》
、
《大学恒解》，这样比较容易入手。至少也要听完《下学梯航》
，然
后再来听《大学恒解》，这样才比较容易入手。
一、首先总结传统文化入手的根本
1.敬畏神天。
人在做，天在看，善恶之报如影随形，毫发不爽，赏善罚恶，天之道也，万
古不移！
天地人神一气相通，一理相贯，所以恒久力行天道，行善改过，行善扩充善，
改恶克制恶，步步都落实到实处，那人生的幸福顺利自动就在其中的。

人最怕没信仰！真正的正神、佛菩萨都是宇宙间万古不移的正能量，而正能
量只加持正能量的，所以要佛菩萨加持你，那必须你自己行善改过恒久去做，这
个基础上，再坚定的相信佛菩萨，并奉行行善改过的天道，那佛菩萨才能加持到
你，一切也才更顺利幸福的。
切记了，这条第一重要，不仅适合于中国，世界，地球，也适合于整个宇宙。
人在宇宙中万分渺小的，白居易说：
“蜗牛角上争何事？石光火中寄此生！
”
这么短暂的生命要能万古不移，要想尽人合天，那是必须敬奉神天，恒久力行的。
2．静存动察，交修其功。
佛说：此身不向今生度，更待何时度此身！大家都要努力了，在敬畏神天的
基础上，如下去力行：

动察：明白善恶的根本，然后去力行善，扩充善，去除恶，克制恶，同时反
省忏悔自己，恒久这么力行。这就是《大学》诚意的功夫了，善则行之，恶则改
之，由一事以及于事事，由一念以及于念念，恒久力行，效果就在其中了。
静存——止于至善之地：涵养心神于坎宫正位（坎宫正位就在肚脐那里）
，
轻柔自然的，像放婴儿那样把心神放于坎宫正位涵养。如果心神要跑出来，那又
虚无轻柔地放回去涵养，逐渐带着做就可以了。如果放不到那里，那也没关系，
进一步力行动察的根本，恒久去行，心神自动镇静，逐渐自动能涵养下来的。
具体参看申明十八：静存的要点和误区。具体在语音里有详细讲解的。
http://tieba.baidu.com/p/2597765530
每日里如此“动察”加“静存”的修习，行正理，生正气，
“动察”生出的
浩气，通过静存而涵养壮大，从而能更好的动察，这样就形成良性循环，永无止
境，并且动静互为其根，最后动静合一，动亦定，静亦定了。具体大家可听文章
中的语音讲解，那里讲的更仔细深入的。
大道至简，如上所诉，关键在于恒久这样去力行，那才能实体于身，而有真
正的效果的。
总之，步步按天道的根本去行，按我们吧的主旨去行，行一步就有一步的身
心效果，行一步就有一步的福气和顺利的。
二、强调要点——学习传统文化必须重视戒律
很多学习传统文化的人不够重视戒律，他也去行善，也学习经典，但照样吃
肉鱼蛋、葱蒜韭菜，照样发脾气，照样怨恨恼怒烦不断。然后遇到各种生活不顺
了，就在那里怨天尤人，说好人要死绝，说传统文化没实用，说佛法没用。却不
知道，自己还在吃众生肉，还在杀人家的骨肉，既然自己这么残忍要吃人家的

肉，那自己倒霉有啥好怨的？人家也是有生命的个体，人家也知道痛苦，为啥
不替所吃所杀所伤害的生命想想呢？自己出点问题就害怕、痛苦、怨恨得不得
了，那人家连命都没有了，是否想过他们的痛苦呢？所以学习传统文化，就从
不吃众生肉（包括肉鱼蛋，葱蒜韭菜等一切荤腥）开始！整天说：
“慈悲慈悲。
”
照样贪口腹之欲而杀害生命，那“慈悲”在哪里？所以请一定重视！
另外，口口声声都是圣贤文章，结果一面对现实利益，照样怨恨恼怒烦，
照样恨死人家，照样脾气比修罗、或者魔王还要大，那如何是好呢？所以还是
要学习善人在这方面的开示，从化去自己的秉性和习气开始力行，从“不怨人、
不生气、不上火”，“多找他们好处,多认自己的不是”开始做起，多从真诚忏
悔自己的各种自私的心行开始做起，这样基础才能扎实，也才能接地气。
三、直接讲根本的内容-修行的五个要点
1.真诚忏悔。这是洁净肮脏身心的过程中必须要去落实的，非常重要。可以
磕头拜忏，也可以读《地藏经》等。总之，一定要从检点自己过去各种不是开始。

2.守住身心的戒律。背诵《四种清净明诲》
，并按上面说的根本去做，这是
修行的基础（包括不吃任何荤腥：肉鱼蛋，葱蒜韭菜洋葱都不吃）
。
3. 力行一切能做的善事，并不执着去力行，把这些当成应该做的，当成自
己的义务和责任去做（要发菩提心去利益一切众生，这是修行的基础）。
4. 做佛法功课。读《地藏经》
《楞严咒》
《大悲咒》
《四种清净明诲》等，可
以作为最基本的功课并这样去做，而且要真诚心，忏悔心，专一其心来回向给自
己的一切冤亲债主，回向给父母的一切冤亲债主，回向给法界的一切众生！
5. 需要回归自性，如如不动，了了长明，随感随应，这是入无为法的基础。
也就是《四种清净明诲》里说的“摄心为戒，因戒生定，因定发慧”的根本了。
附录如下：
当下如如不动的一念心就是我们的自性，请牢牢把握住。一旦杂念起来，
就觉而空之，并继续归入如如不动，了了长明的自性中，一旦起杂念，继续这
样觉而空之，并归入如如不动，了了长明的自性中……循而往复这样做，这就
是静而摄心的功夫，推而广之，无论任何时候，走路、吃饭、睡觉、休息等都
可这样应用。动而摄心的功夫就是专一其用，没有杂念，不开小差去做，这就

是了，用的过程是纯一的过程，用完了仍然在如如不动的了了长明中。这样做
功夫，逐渐杂念开始变少，功夫开始成片，自性的光辉逐渐就会展露出来，随
着定境的提升，智慧就逐渐会现前，那妙有的运用就自动会更上层楼，动静之
中随时可起用！如此恒久行去就是，迟早会归入圣人法性流，而归到《楞严经》
中权乘菩萨的果位里，继续向前，永无止境！

四、
《大学古本质言》《大学恒解》讲解的目的：方便接引，最后归入佛法
的大海

这是方便入手的法门，最后都要归入佛法的根本。《金刚经》里说:“如筏喻
者，法尚应舍，何况非法。”我们讲解《大学》的根本，给我们提供了很好的方
法来逐渐入到佛法的根本中来。刘止唐先生讲解的“大学系列”
，本质上是从儒
家和道家的有为法的基础来讲解，并最后归入到无为法中来的，是整个一套的功
夫，但如果你知道了《法华经》里讲的根本，知道了佛法的根本，知道了我们上
面第二大点里讲的五个小要点，那直接从佛法的根本修就是，也就不用绕圈子了。
如果不知道佛法，不能接受佛法，那就先从儒家道家的根本开始做起，也是可以，
因为迟早最后都要归入到佛法的大海中来，就看你的心胸何时开始扩大，开始接
纳佛法了。心量真大了，迟早归入佛法中来并这样来力行的。

五、以不执着的态度来学习这两本书

因为这是方便接引，所以学习的朋友们请不要执着这个基础的法门，执着了，
那是学不出来的。明白其中的道理，明理后就放下，并这样去力行就是了。关键
还是要扩充胸量后，逐渐回归自性的根本，并发菩提心，去成全造福更多众生，

按第二大要点里讲的五个要点去做，这才是最重要的。

其他内容，则参考我们已经录讲的宣化上人的各浅释系列，这是自度度他的
大法宝，也请参看果卿居士的两本书：
《现代因果实录》
、
《漫谈慈悲梁皇宝忏》
,
并按里面说的根本去落实了。

附录：介绍缘起

1.
《大学恒解》
，讲于 2013 年，当时，我还未信奉佛法，所以彻底从儒家道
家的基础讲，并也这样去做的。

2.

《大学古本质言》，讲于2016年年末，这时自己已信奉佛法并力行3年，
所以是从贯穿儒释道的基础内容来入手讲的，为了尊重原著，所以大要点还是按
原著来讲的。
3.这篇文章写于2017年3月16日，是完全从佛法的角度来写，不讲人情，
“宁可将身下地狱，不拿佛法当人情！
”我们讲最真的这些根本，告诉我们所有
众生：只有真诚的守住身心的戒律，并忏悔自己一切的过恶，按大乘佛法的根本
修行，修六度万行，人生才有最后的归宿处，才有最后的出路。
至此，我要讲解的使命基本完成。佛法方面的内容和传统文化方面的内容基
本已讲完，中医方面的内容还会适当正常做些录讲，但已没任何压力，而是有空
时录一些就是，云水心情的做就是。
道不在多言，在于明理后就这样去力行。感恩所有一切的众生，也希望继
续生生世世不退初心，在六道轮回里扎根，去随缘应化，去方便度化一切众生！
也欢迎更多众生们一起这样来力行了！
下载地址：
1.
《古本大学质言》喜马拉雅fm收听地址：
https://www.ximalaya.com/jiankang/4165341/
2.
《大学恒解》，百度网盘mp3下载：
https://pan.baidu.com/s/1sjpT48t
3.《大学恒解》word版，百度网盘下载：
https://pan.baidu.com/s/1i34wUIL

98.“中”的应用——《古本大学》《中庸》《嘉言录》讲解

大家好，
《古本大学》《中庸》和《嘉言录》的语音讲解，2017年我们已结
束了。同时，各位语音团队的朋友，又把这些语音整理成了文字并已修订好。这
里，我特别写一篇序言，介绍这部分语音文集的内容纲领。感恩所有出力整理语
音的朋友们，谢谢。
总得来说，这三本书都讲解了“中”的应用——如何灵活圆通应用佛法的根

本落实到实际生活工作和修行中。这三本书本来都不讲狭义的佛法，但一切法都
是佛法，而且我讲的时候是按佛法的根本随机讲的，所以这里把三本书归入为佛
法的应用，应该是没错的。
我们普通人学习传统文化也好，佛法也好，还是正能量的根本也好，归根结

底，还是希望可以灵活应用并改变自己的生活，使之朝良性方面发展，甚至由此而改变命运，走上人生的良性循环。这三本书就以此为切入点，步步深入，讲解了很多基本的应用法则，目的就在于把握人生的正路，步步力行正道，甚至修行向上，永无止境。下面分别简单介绍这三本书的基本内容：

一、

《古本大学》的讲解内容，建议对照《古本大学质言》的语音讲解内容一起听，这样才完整！讲了这两本书后，佛法修行内容和中国古儒家道家的修习内容，前后就连接起来了。换句话说，这两本书的讲解是把古儒家道家的修习融入到佛法里，并为大乘佛法的修行铺路！

二、

《古本中庸》的讲解是承接《古本大学》的讲解而来的，具体解释了“中庸”的意思和实际应用，并对原文进行实地的阐发，总之讲解过程中法喜充满，随在都是灵机。建议大家结合《古本大学》的两种语音来听，这样才接上地气！

三、

《嘉言录》的讲解是对“中庸”的接地气的诠释，是讲灵活地守住身心戒律，真诚忏悔过往恶的心行，找准天理良心，立地修行，步步力行，灭尽所造恶业，恢复身心健康，充实正能量，永无止境。

具体还请大家听语音或者看文字版本的具体内容，这里只是给出基本的纲领。根本内容还是要大家去实践力行，才能更好明白。

希望我们有更多众生，可以一起明白做人的根本，佛法的根本，并实地力行，不退初心！

下载地址：

1.1《古本大学》语音讲解，百度网盘下载：
https://pan.baidu.com/s/1gfNAPlp

1.2.《古本大学》讲解，喜马拉雅 fm 收听地址：
https://www.ximalaya.com/jiankang/11185988/

2.1《古本中庸浅释》讲解，百度网盘下载地址：
https://pan.baidu.com/s/1jHSGKWu

2.2.《古本中庸浅释》讲解，喜马拉雅 fm 收听地址：
https://www.ximalaya.com/jiankang/11919770/

3.《嘉言录》语音讲解，百度网盘下载：
https://pan.baidu.com/s/1b26cvO

99.学习佛法的入门处和进阶处

大家好，这篇文章介绍学习佛法的入门处和进阶处。佛法的入门处非常简单的，如果需要很难才入门，那说明没找到正门。正大光明的路，正大光明的

门都是很简单的。如下做就可以：

一、正常学习，正常生活，正常工作，正常休息，正常做人第一重要
世间法就是佛法，所以不要看不起平常的人事，这些都要正常做好，这也是顺利学习佛法的基础。如果这些不做好，甚至轻视，那最后学习佛法必然学不下去。这对于我们在家人来说尤其重要，否则越学越偏离生活，大大要不得的。我们应该做个正常人，如果因为学习佛法而和生活隔离了，那只是说明你还没圆融学习佛法，因为一切法都是佛法，如果你因为学佛而有了智慧，可以更好的圆融处理生活工作等问题了，那随喜赞叹你。
推荐：佛教协会会长学诚法师开示的贤二系列的文章，这些文章告诉我们如何活在当下，改变自己的心行，如何面对生活、面对工作等现实问题，因为文章充满正知见而且接地气，所以得到了所有人的共鸣和欢迎！欢迎大家学习并这样去做。

二、对照“五戒十善”
五戒者：一、不杀生；二、不偷盗；三、不邪淫；四、不妄语；五、不饮酒。
十善者：“身三”：即不杀、不盗、不淫；“口四”：即不两舌、不恶口、不妄言、不绮语；“意三”：即不贪、不嗔、不痴。
过去做得不对的，真诚忏悔改正；当下则守住戒律，身心的戒律都要遵守，这是非常重要的，佛告诉我们要以戒为师。基本戒律是规范和保护我们的。这个基础上要力行一切善的根本！
这部分内容是佛法入门的基础，大家一定要特别重视！推荐两本根本的书籍，从这里入手就不容易走错路。这是果卿居士杨老师写的，写的即是因果不虚的法界现实，也是修习佛法的入手处：
1.《现代因果实录》（一、二、三册合订本）
；
2.《漫谈慈悲梁皇宝忏》。
请大家重视这两本书，需要不断认真精读，而且这样去实践，这就是修习佛法的基础落实处了！
特别申明：
1.果卿居士杨老师讲到的，真诚忏悔，守住身心戒律，力行一切善的根本（包

括如法的放生，印经以及一切自己可行的善事，当然也请鉴别，不要被骗）。一定要重视，并去做，特别是恢复身心疾病，真诚忏悔和守住身心戒律，是非常重要的。
2.杨老师开示的，学习佛法后，不吃肉鱼蛋、葱蒜韭菜等荤腥是非常重要的，请特别重视！这是根本戒律之一，不可动摇，否则入不了门的！

3.杨老师开示的，断除淫欲的法宝是守住戒律的基础上，恒久背诵《四种清静明诲》
，也请大家重视并去实践，非常重要！不断淫欲，修行不会有特别长进的，必须要认清这个根本问题！
4.杨老师开示说的持戒读《地藏经》并忏悔自己的过恶，真诚回向给冤亲债主的根本方法，也请重视。这是恢复身心疾病的根本方法！
5.杨老师在《漫谈慈悲梁皇宝忏》里说的忏悔的根本方法，请一定引起重视，非常重要。这是恢复身心疾病的大基础！

三、上面第二条内容的落实，是佛法里修习的基础，一定要重视！
这个基础上，可以选择《大悲咒》
《地藏经》为基础。
《大悲咒》要求背诵，
每天可有空就随时背诵，多多益善；
《地藏经》有空就读诵一遍，每个星期可以
读至少几遍。看不懂的地方，则看宣化上人的《大悲咒句解》以及《地藏经浅释》
，
自动就会懂的。
这两者是基础，基础需要恒久做，接下来修习其他法门才容易上手的（请大家认真持戒修行，自己修习这两者，感应诸多，只要你持戒真诚信奉力行，一定获得南无地藏王菩萨和南无观世音菩萨加持）
。
接下来，要背诵《四种清净明诲》。这是化去淫欲的基础了，一定背诵并恒久背诵了！我们之所以来欲界不能出去，根本原因是淫习未断，当然也有其他欲望没断，但淫是最根本的。请一定重视，恒久来背诵，来力行，来断这个生死根本（如果感觉每天背诵三遍化不完欲望，那就背诵七遍甚至更多，直到身心清静，淫念不生！）
接下来如果要扩充，则可读诵《观世音菩萨普门品》，并且遇到危难的时候一定要呼唤“南无观世音菩萨”，这是获救的基础，当然自己也要全力自救，这也是必须的。当然不懂的内容参看宣化上人讲解的《普门品浅释》
，也可听我们
已录讲的语音。
还要背诵《楞严咒》那当然是最好的！整个法界的精髓都在《楞严咒》里，具体可参看宣化上人《楞严咒句偈疏解》，里面有具体讲解。也可去网上请《楞严咒修习手册》
（里面有宣化上人读诵楞严咒的拼音版本），按里面的要求修习
就是。我们也讲过宣化上人的《楞严咒句偈疏解》
，大家可以喜马拉雅 fm 上收

听（我们不断有更多的师兄背诵出《楞严咒》
，有五十多岁的师兄，也有十多岁
的孩子，大家都要加油。无论到哪里，只要机缘合适，那都要推广《楞严咒》
的！感恩所有背诵《楞严咒》并持诵的朋友，世界上还有人持戒背诵《楞严咒》
，

那说明这个地方还有正法驻世！）
另外，还可以读诵《金刚经》
，这是讲佛法的第一义谛的，与《法华经》
《楞
严经》
《华严经》的根本主旨是一致的。可以看宣化上人的《金刚经浅释》
，那
文字般若的意思就容易明白（我最早接触的就是《金刚经》
，后来接触《大悲咒》
《普门品》
，再后来接触《地藏经》
《楞严咒》
《四种清净明诲》
，并一直学习持诵
至今）
。

四、也欢迎大家礼拜宣化上人，以宣化上人为师
宣化上人有这个愿力，就是凡是对上人真有信心的众生，只要正常礼拜上
人的相片，磕头一万个及以上，那就是上人的弟子了。宣化上人的慈悲愿力是
要摄化所有的众生，要等他的所有弟子都成佛后他才成佛！大家也可参考宣化
上人的十八大愿（在 2015 年冬天已完成礼拜，我们不断有更多的师兄、朋友、
孩子们完成了礼拜宣化上人一万拜。还有好些师兄正在礼拜中，大家也加油！）

五、深入经藏，智慧如海
按照宣化上人的教导，深入经藏，我们最好以《楞严经》
《法华经》
《华严经》
（八
十华严）为基础，这是最根本的，请大家重视。
宣化上人分别讲过《楞严经浅释》

《法华经浅释》
《华严经浅释》大家都可
参看。
宣化上人部分的浅释，进行了讲解，大家可以在喜马拉雅 fm 上就可看到的。
讲解过的浅释包括《药性赋浅释》
《楞严咒句偈疏解》
《地藏经浅释》
《金刚经浅
释》
《六祖法宝坛经浅释》
《心经非台颂浅释》
《大悲咒句解》
《大悲心陀罗尼经浅
释》
《普贤行愿品浅释》
《楞严经浅释》
《法华经浅释》
。大家可以根据自己的情况
选择收听并力行

六、介绍《楞严经·观世音菩萨耳根圆通章》的修习方法
这是深造入定开智慧的基础，也是观世音菩萨的修习法门，文殊菩萨认为
这是娑婆世界最容易入手的根本方法，也是《楞严经》修习的根本方法。如下：
《观世音菩萨耳根圆通章》的根本要点，在我们讲《楞严经浅释》的语音
里全讲了，那时是在加持状态下讲的。
主要就在：心念耳闻！就是用耳根来"反闻闻自性"。我们第六意识的妄
动非常强烈，特别是日常生活中，功力不够时，拿它没办法。而用耳根来反闻
闻自性则可摄住心念，处于本体定静中。方法如下：
1.读经时。比如读《地藏经》
《大悲咒》
《楞严咒》时，就直接用耳朵听清

楚自己读经咒的声音，要听得清清楚楚，心里听得清清楚楚，不放松。这就是
读经咒时的持法，非常有用。
这样去摄心，没有去管制妄想，结果妄想自动就起不来了！（要点是每句都
听得清清楚楚，从而自动摄住心念。）
2.打坐时，则可以轻声背诵《大悲咒》

，耳朵听着发出的声音，心里要听得
清清楚楚的，这样自动可摄住妄念。
然后可以不出声背诵《大悲咒》，心里念《大悲咒》，耳朵把心里念《大悲咒》的声音听得清清楚楚的，这样也可摄住妄念。然后再过度，就是心里不背诵《大悲咒》了，如如不动了，这时候，仍然用耳朵返听着心念，看着"如如不动"
的本体。一旦有妄念起来了，马上察觉，继续用耳朵返听心念，处于"如如不
动，了了长明"中（一念不生全体现，这个如如不动的本体就是你的佛性）
。
这个过度方法，在讲《楞严经浅释》的《观世音菩萨耳根圆通章》里都讲过的。
请注意再听原来的语音。
3.平常之时，则利用上面两种情况下得来的护住本体自性的方法，直接用
耳根摄化住心念，处于如如不动，了了常明中。该做事时则正常尽量专一其心
去做，做完继续处于如上定静中。若心中妄念起来，则马上可发现，也知道是
自己反闻没闻好的缘故，那就继续用耳根来反闻闻自性，继续这样力行。
这是观世音菩萨在《楞严经》里讲的耳根圆通章的方法的通俗化和生活化
应用。
文殊菩萨也专门说了，我们娑婆世界的众生适合用这个方法摄心为戒来入
定，这也是《楞严经》讲的入定的根本法门。
当然需要配合背诵《四种清净明诲》并这样力行，背诵《楞严咒》并这样
力行，这样才更完整。
修习"观世音菩萨耳根圆通"
，持诵《四种清净明诲》，背诵《楞严咒》这
是《楞严经》里非常重要的三大要点！请重视并落实！

七、返回自性的共同家园！
无不从此法界流，无不归还此法界。修行随着深入，必然要找到自性，那
当下就是，随时能觉，把迷的妄念空掉，返回如如不动的自性本体这里。功夫
打成片了，则如如不动，了了长明，感而遂通，随时都可起妙有来应用，真空
生妙有，妙有即真空，由此即进入无为法。
《金刚经》说：
"一切贤圣，皆以无为
法而有差别!"归入无为法后，还要继续向上修行，好比《楞严经》里讲的干慧
地后五十五个菩萨的位置，要步步去深造，最后才能成就妙觉的佛果。正如宣化
上人所言：妙觉世尊，等觉菩萨，千万亿化身，变海为山！何等的境界！希望大
家一起恒久力行，归返自性的本位，以大雄大力的大慈悲心，慈悲普摄六道一切
众生，分千万亿的应化身去尽虚空遍法界去度化所有众生！地狱不空，誓不成佛，
众生度尽，方证菩提！永无止境去力行吧。

（注意，归入自性的法门很多，大家可参考上面说的观世音菩萨耳根圆通
的心念耳闻而摄心入定的根本方法，自己是这样修行的。
）
归入自性后，一切还靠自己继续恒久扩充胸量去力行了，生生世世力行菩
萨道，去随缘度化十方世界无尽的众生。如观世音菩萨所说：
“上合十方诸佛本
妙觉心，与佛如来同一慈力；下合十方一切六道众生，与诸众生同一悲仰。”如
此恒久去力行。也如地藏菩萨所言：
“地狱不空，誓不成佛，众生度尽，方证菩
提！
”请我们按这样的大悲誓言去恒久力行吧，恒久力行吧！
这篇文章从介绍初学入手和进阶的角度而讲的。希望大家重视戒律，培养菩
提之心，恒久以宣化上人这样的大善知识为师，同时圆通去面对生活，在生活工
作学习中，正常修行，这是最稳妥的方法了。佛法在世间，不离世间觉，希望我
们更多人在世间修行，在修行的过程中，去帮助更多众生，加油！

100.观世音菩萨救难记——妈妈车祸恢复纪实

大家好，生在这个动荡的时代，哪个人能一定避免灾难?生老病死是每个人
都要经历的人生主题，我们都无法避免，我们只有勇敢的面对和化解。如何化解
呢？
我们写这篇文章的目的,就是希望大家在遇到生命危险或者病危的时候有很
好的处理办法，很好的化解办法。
这篇文章可以说是西医学、中医学、佛法三者综合救人的很好的典范。对于
不信奉佛法的当事人来说，能以这样的方法来恢复已经是非常好了。
这篇文章全部是真实的，没任何夸张，文章中的主人公就是我的妈妈。文章
真实写了:妈妈车祸的根本内在原因；事情的整个经过；以及得到的启示。
在南无观世音菩萨大威神力的长久加持下，妈妈车祸后（当时在当地三甲人
民医院呼吸科的手术人群里，是属于最重的两个病人之一，肋骨断了十一根，有
一根是粉碎性骨折，部分骨头则刺到了肉，肺部稍有受伤，背部开刀 21 厘米进
行手术）
，居然手术后 15 天左右，就被医生要求可以出院（后来我们是近 20 天
出院，因为交通大队要过来进行笔录）
，而且回家后，是自己逐渐走上我们五楼

的家里的！
（我们家的房子没电梯）
文章半个月前已经录制了语音，具体内容请大家直接听语音了。

一、处理灾难最好的办法
直接果断进行处理，用最好的办法进行一切的抢救，这是前提，也是最需
要做的现实，也就是能力范围内进行一切的抢救。这个基础的同时，心里一直
都要不断地念南无观世音菩萨，那么观世音菩萨是一定要来救护你的。关键时
刻就要看你的信心，如果随便念，不信奉来念，作用都是零，不会有任何感应，
只有真诚念，恒久念，才能真起大效果的！必然得到观世音菩萨的慈悲救护，
逢凶化吉，遇难呈祥！
我提供当时自己的处理办法，大家可参考：
4 月 21 号晚上，我坐诊回到家，突然手机上显示妈妈的电话，赶快接起电
话，是一个陌生男人打过来的，他直接告诉我妈妈出车祸了，介绍了大概当时的
情况，因为是老家口音，而且把妈妈的情况都介绍清楚了，所以知道是真的。而
且从他说的情况就知道，情况并不轻。所以放下电话，感到该来的还是真来了。
所以立刻平静地和远在上海的爸爸打电话，要他赶快连夜和舅舅赶回浙江，同时
和当地的阿姨打电话（也就是妈妈的妹妹）
，同时也要她和她在派出所的儿子（我
表弟）打电话，赶快赶到医院去。这些都安排完了，确定接下来自己要做的事就

是念南无观世音菩萨，同时到时再把机票订好，这就可以了。所以接下来，自己
也就跪在房子里的观世音菩萨像前，念南无观世音菩萨，念了一个小时，请观世
音菩萨一定护佑妈妈度过难关。念完后继续联系爸爸他们，医院里结果出来了，
五脏六腑和大脑没问题，人也清醒了，但非常痛，这样没生命危险也没大的残疾，
那我就放心了，所以就去定好机票，第二天一早最早的飞机赶回家去。
同时回去的飞机上，路上也一直持观世音菩萨的圣号，请一定减轻妈妈的痛
苦。见到妈妈后，给妈妈做护理，心里持念的南无观世音菩萨的圣号，则一直持
续下去，当然有间断或者不持的时候，这也是有的。特别是第二天妈妈进手术室
手术，那更是重要时刻，所以我就在手术室外面一直念南无观世音菩萨，无论是
走动或者坐着，我都一直念。有客人或者家人要和我说话的时候，我心里也一直
念南无观世音菩萨的圣号，这样念了两个多小时，妈妈推出手术室时，被告以手
术很成功的。
二、得祸的根本内在原因
1.对婆家的恨。妈妈整体而言外面还是处理很好的，也就是说做人还过得去
的，有恩是一定要报恩的，平常人缘很好，受到几乎所有亲戚朋友的真心佩服。

包括我奶奶,我大姑、小姑等，内心也还是都很佩服妈妈的能力的。
但因为 30 多年前，婆媳关系以及和大姑的关系不和，导致我妈妈内心恨了三
十多年，一直觉得自己吃了亏，总是讲婆婆的坏处，不公平，讲大姑的不好。这
是她内心的恨处，和我讲过无数次，我用权巧的方法也没办法化掉妈妈根本的恨，
所以这也是做儿子的不是，没这个能力帮助到妈妈避开祸事，我自己也要忏悔。
这是出祸事的大原因。
化解结果：我奶奶一个人住在我家农村的三大间二层楼的房子里享受晚年生
活，她很满意，很感谢我妈妈不计较过去这些事，给她安排幸福的生活。所以
81 岁了，主动在我妈妈出车祸动手术的当天来看望妈妈，妈妈住进普通病房的
第二天，也又从乡村里过来看望妈妈。
我把这事在我妈妈住院恢复的过程中不断讲给妈妈听，妈妈也是真心被感动
了，她由衷地说：过去的事就全部过去了，我不再去想了，以后我们继续都过好
就好了。
这内在根本的恨就算化掉了。
2.对爸爸的恨。这事我一直都不知道，妈妈从来没和我说过，大概她也恨了
爸爸十几年了，这属于他们夫妻之间的事。在医院里，妈妈当着我的面指责爸爸
的无能和不够关心和在意她，非常不客气。我爸爸忍耐能力一直确实都可以的，
所以没说一句话。我直接劝解妈妈，告诉她我希望父母健康就可以，没任何过头
的要求等。妈妈一直很认可我的孝顺，所以我说话她一般都很愿意听的，所以她
就没说话。

然后过了两天我去洗手间帮妈妈上厕所的时候，妈妈声泪俱下地和我说了她
的身上的疾病，说是爸爸不小心造成的，我一听这是很常见的问题，正常治疗就
是。所以直接和她说，我给你治疗不就可以了吗，又不是大问题。妈妈一听就不
哭了，因为她以为会得很重的病，我这么一说，原来真不重啊，就没啥好哭的了。
化解的结果：
爸爸因为看到我这么细心地伺候妈妈，所以他也是真被感动了，所以也开始
非常认真地伺候妈妈。特别是出院以后，我回成都了，爸爸一个人就在家里伺候
妈妈。妈妈对爸爸的呵护很满意，也很感动。我打电话给妈妈，妈妈是真被爸爸
感动了，所以对爸爸的恨是彻底消失融化了！
对这两件事的启迪：
对普通人而言，只有真正的爱才能感动，才能真正化掉恨！除此以外，真不
知道是否还有办法可以化掉普通不修行的人的恨！
只有真正的身体力行才能感动人。不要只用嘴巴讲，那没用，要去做，你真
心真意做了，就能感染到人。
内在的怨恨恼怒烦就是得病的根本原因！

因祸得福：妈妈因为得了这么大的祸事，反而把内在最根本的两个恨全部化
掉了，这就是因祸得福，为以后的身心健康打下基础了。
3.木性人召难！刚强难伏的人遭难！我们其实都属于刚强难伏的人！所以我
们都要小心的，要好好柔和自己的心性，不要再自以为是了，否则出祸也是
迟早的事，只不过出祸的方式不同而已。
赶紧从现在开始就定住心性，不再生怨恨恼复烦，同时真心忏悔过错，真
心改过，慈悲心做善事，恒久去力行，这就是一生平安幸福的基础了。
所以这条原因属于我们每个人，不单属于妈妈，大家都要这么力行的。
其他当然还有些原因，但上面写的三条原因是最重要的。大家都要反到自己
身上，因为很多时候说的就是我们自己呢！你是否有一直在恨的人?有的话赶紧
解怨，不要再恨了，恨的结果就是自己出祸事！

三、事情的经过
4 月 21 号晚上妈妈上班结束，骑自行车经过十字路口，被一辆飞驰而过的
商务车当下撞得不省人事。然后被随后而来的同事解救，救护车来后就送往当地
人民医院。我们亲朋好友基本当天都赶到了医院，我是第二天一早的飞机赶到。
如上面所说，一方面一直念观世音菩萨的圣号，一方面一直处理各方面的事，包
括和医生的沟通交流等。23 号上午平安进行了成功的手术，当天进 ICU 观察一
天，24 号就被我们要求住进普通病房。我一边做最仔细的护理，一边继续念观

世音菩萨圣号。26 号开始，妈妈被医生允许可以进食了，这天开始妈妈开始吃
粥并逐渐吃饭。27 号开始，我就晚上守护妈妈，一直守护到上午，然后爸爸来
接我的班，我给妈妈把完脉开完方子后就回家给妈妈熬中药，边煮药边念完 7
遍《大悲咒》，然后用热水瓶带到医院，给妈妈喝。所以妈妈的痰是化得最好的，
一般这样的患者痰要两三个月全部化完，而且咳痰非常痛苦！我妈妈的痰,在南
无观世音菩萨的加持下，在中药的应用下，总共就吐了 4 到 5 天，然后就一口痰
都没有了!这是真的，就是这样神奇。西医生都表示很惊讶，哪种内在的惊讶是
不可想象的。接着，妈妈基本一天好过一天，逐渐身上的仪器都被去掉，逐渐可
以起床，逐渐可以自己上洗手间，逐渐要我扶着去外面走走。到最后，还要爸爸
扶着去扶梯上去走台阶，为回家自己上楼梯做准备。
医院方面则手术后 15 天左右就催我们出院，因为用药的价格是越用越低，
只有消炎的点滴药了，到最后加 50 元床位费才 200 元不到，所以催我们出院可
以接纳新病人。一般像妈妈这样严重的情况，常要住院两三个月还不好，还要回
家继续做护理。结果妈妈能 15 天被催着可出院，足见确实恢复很好，几乎没任
何波折就平稳过度过来了！
我们最后在病房里做了交通大队的事故笔录，然后住了 20 天左右的院才最

终回家的。
四、恢复的概述——这是西医、中医、佛法三者综合配合治疗恢复得很好的案例！
没有西医学的紧急处理，那一切都是零，所以我们从来不否定西医，相反认为中西医要合作！西医学和中医学各有所长，不应该否定任何一方的！两个学术都重要，用好了都可以成全到人的。
中医学的应用则帮助妈妈顺利度过难关，大大加快恢复的速度，并且大大减轻本有的痛苦！当时，我处理的办法就是不和西医沟通，因为没任何办法沟通，在正常用西医药治疗的情况下，我正常给妈妈服用中药，就当饮用水喝就是。我们中医院里，其实普遍也有这样的西医药和中医药结合的方式，只不过大部分时候都结合不好，导致没效果，但这不能倒过来否定中医、西医，那是不合适的。
妈妈自己以及家人也都盛赞中医学的不可思议，否则真不知道还要受多大痛苦。所以我的父母对中医学现在都是非常有信心的，因为他们在我身上多次都感受到中医学的疗效，所以就很信任！
佛法的救护，则我没和任何亲人说，因为说了只会增加阻碍。我一个人帮助妈妈落实就是。
我坚定不移地持南无观世音菩萨的圣号。给妈妈煮中药的 10 多天里，则每天都在煮药时念 7 遍《大悲咒》，祈求南无观世音菩萨呵护妈妈，让妈妈不断恢复更大的健康。

效果来看，很是满意，妈妈真的受到观世音菩萨的大加被，病情从一开始出车祸没任何大碍，到手术顺利成功，到恢复过程没任何阻碍和波动，顺利一次性彻底不断恢复，这一切都离不开观世音菩萨的慈悲加护！否则病情哪怕波动一次，那也必然要再拖 10 天以上的，而且必然要吃更多的苦头！
启迪：
我们遇到紧急事情的时候，一方面一定要用最大的有形力量去积极抢救。
比如上面亲朋好友的救护，以及西医学、中医学的全面应用，这都是需要的，也是必须的，一定要努力去落实，圆通去处理！
这个基础上，我们要坚信南无观世音菩萨的大威神力，我们不要怀疑，而是要用心去念这个圣号，要坚信观世音菩萨一定会来救护我们的！菩萨利益一切众生，菩萨没任何分别心！
五、结论
1.亲人的因果只有亲人自己来背负的。每个人的因果都只有自己来背负！
我们恒久力行善的根本以及佛法的根本,而亲人如果不信，不来力行，那你所行的一切对他们只有助力。他们有他们的因果，你没任何办法去扭转这个因果的。
你要做的是感化他们，逐渐把他们引上道，引上化去怨恨恼怒烦，定住心性，

扩充胸量，不再随便生气、上火、怨人，多找找身边人的好处，多认认自己的不是。如果你能这样逐渐引导亲人，那亲人的命运逐渐就会改变，他们就会实际受益，生活就会越来越幸福。这个基础上，如果能让他们来学习传统文化甚至信奉佛法，那当然是最好的！
以我为例，妈妈出车祸也是对自己最好的考验：是否对佛法退失信心？是否怨恨人，甚至怨恨佛菩萨？如果我还这么愚痴，那考试没过关，不仅妈妈病要遇到波折，而且我还会继续出其他问题，那就真出问题了。结果我定住心性，知道这是迟早要来的事，是妈妈本身内在心性问题多年积累而出的问题，是感召而来的恶缘，不改变妈妈自己是躲不过去的。所以我没任何怨恨等，相反真诚信奉观世音菩萨的大威神力，真诚这么去做，结果妈妈也因祸得福，化掉最可怕的几十年的恨，快速恢复身体，一切都走上良性循环了,我也继续沐浴在佛光中，接受诸位大菩萨的教导和感化，永无止境继续去奉献，去力行。
2.无私的真诚的爱才能化掉彼此间的恨。对普通人而言，只有身体力行真诚的爱才能感化彼此间的怨恨！爱是春天，爱是暖流，爱是慈悲心，只有真诚的爱心才能感化坚冰般阴暗的怨恨！请多付出慈悲的爱！请多化掉内在的怨恨！
3.越是危险，越要持念南无观世音菩萨圣号！前面强调两次了，在能处理的基础上，你一定尽一切力量去处理。这个基础上，一定要恒久念南无观世音菩萨！这是救护你生死的根本，这是让你顺利健康度过难关的根本！这也是观

世音菩萨的根本愿力，观世音菩萨所到之处，照破一切黑暗的阻扰，为众生点燃生命中最亮的心灯！！！
请相信，在你遇到危难的时候，只要你真诚诵念南无观世音菩萨，那菩萨一定会用智慧的大慈悲心和大方便心，用他的大威神力，帮助你度过难关！
南无观世音菩萨摩诃萨！南无观世音菩萨摩诃萨！南无观世音菩萨摩诃萨！
语音讲解版下载地址：
百度网盘：http://pan.baidu.com/s/1brUP6u

101.《地藏菩萨本愿经》——灭一切罪、得一切福!
大家好。这个帖子专门介绍《地藏菩萨本愿经》的巨大作用。

一、先讲缘起
自己至诚信奉皈依观世音菩萨和地藏王菩萨。不久前去潮音庵参拜千手千眼观世音菩萨，并从庵里请回来一本《地藏菩萨本愿经》
。
上个星期六，第一次把《地藏菩萨本愿经》读诵了一遍(大约需要 90 分钟),
结果前几天的一个晚上，地藏王菩萨就在梦中以他的心来印自己的心，也就是“以心印心”

（这个过程只能视频显示，文字则说不清，大概就是地藏王菩萨的心和
自己的心都到空中，地藏王菩萨印证了自己的心，当下自己就充满法喜）
，而且
同一晚三次在梦中显示真身。通过这个经历，知道了古佛所说的“以心印心”不
是虚说的，是真有其事的，是实有的，印的是向佛信佛，向善行善，忏悔改过的
真心！
另外，特别和大家说，这个帖子里选的图片的像就是梦中地藏王菩萨的化
身像。
为啥只读了一遍《地藏菩萨本愿经》
，地藏王菩萨就来以心印心？我想最根
本的是这三年多来都不改初心，恒久行善，改过忏悔，并度人向善，恒久力行，
现在一心皈依佛门后，则更是自己信佛，并度人向佛。而且当年自己向地藏菩萨
真诚流泪痛哭忏悔并发愿：恒久度脱受邪淫危害的众生。所以只诵读了一遍，地
藏王菩萨就来印我的心。甚至在梦中跪拜的时候还有个念头：啊，给我第一次印
心的是地藏王菩萨啊，不是观世音菩萨啊！

今天也是周六，下午读完第二遍《地藏菩萨本愿经》后，发愿要写文章出来,
介绍发扬这部经,让更多人受益。这就是缘起。
注：梦中的这些境界是不可随便乱说的，但为了能让更多人来真诚信奉，所
以写了出来。相信只要真实的写出来的，菩萨是必然赞成的。

二、再讲如何读诵和受持
1.真诚皈依地藏王菩萨,真诚信奉,不可有半点怀疑。如果怀疑，那威力必然
大大减少，甚至接近零。
2.简单的，可以在真诚信奉的前提下，真心念诵地藏王菩萨的圣号：南无地
藏王菩萨。少则一天几百上千遍，多则上万遍几万遍。
3.建议吃素（不吃肉鱼蛋、葱蒜韭菜、洋葱、蒜苗）
，同时不杀生，不妄语，
不邪淫，不偷盗，不欺骗。
4.念《地藏菩萨本愿经》则一般 90 分钟左右念完，速度不快不慢，自然而
然。不要有丝毫怀疑，这经获得所有佛菩萨的威力加持的。可以灭一切的恶，获
一切的福，前提是:
1）真诚信奉地藏王菩萨，丝毫不怀疑。
2）恒久忏悔自己的罪过，真诚地改正，真诚地行善并度人向上。如果能不
断放生，并度人向佛，那就更好了！

三、再大略讲此经的功效（具体则见经文里的内容）

佛告：若未来世，有善男子善女人，见地藏形像，及闻此经，乃至读诵，
香华饮食，衣服珍宝，布施供养，赞叹瞻礼，得二十八种利益：
一者,天龙护念：常得善神保护。
二者,善果日增：行善更精进，福报更大，命运更好！
三者，集圣上因：不断向更上的境界修进。
四者，菩提不退：不改初心，恒久力行。
五者，衣食丰足：生活越来越好！
六者，疾疫不临：无疾病，身体健康！
七者，离水火灾：无被水淹，被火烧的灾难。
八者，无盗贼恶：钱财等不会被盗贼偷盗。
九者，人见钦敬：人们都钦佩你。
十者，神鬼助持：有正神不断帮助加持你。
十一者，女转男身。
十二者，为王臣女。
十三者，端正相好：相貌越来越端庄，充满正气，猥琐之气全部扫荡完！
十四者，多生天上。

十五者，或为帝王。
十六者，宿智命通：前世今生都知道。
十七者，有求皆从：有求必应而得圆满!注意所求必须是正，而不可是邪。
十八者，眷属欢乐：家庭和乐安康。
十九者，诸横消灭：没任何无妄之灾，比如车祸等。
二十者，业道永除：灭过去一切的恶。
二十一者，去处尽通：逝世后自己要去哪里都知道。
二十二者，夜梦安乐：睡眠彻底好！不再失眠或者整天做梦！
！
！
二十三者，先亡离苦：家里已去世的直系亲属都得超脱！
二十四者，宿福受生：生生世世，福气都好。
二十五者，诸圣赞叹。
二十六者，聪明利根：不断开智慧，越来越聪明。
二十七者，饶慈愍心：越来越慈悲！
二十八者，毕竟成佛。

四、资料下载:
1.《地藏菩萨本愿经》注音版下载地址:
https://pan.baidu.com/s/1qW4QNt6

2.《地藏菩萨本愿经》读诵视频，慧平法师朗读：
http://www.fodizi.com/fofa/list/3283.htm
注意：共有三集，开始读的是第一集。
3.诵读《地藏菩萨本愿经》得到的感应的文集：
http://www.jixiangyun.com/bbs/viewthread.php?tid=5488
注意：感应的文集里诸多重大的各类病,都通过上诉的信奉读诵而彻底好了！
总之，地藏王菩萨和我们每个众生都有大缘分，关键在于我们真诚信奉地藏王菩萨，并且恒久力行善，去除恶，忏悔恶，并且引人向善，度人向佛，同时真诚读诵《地藏菩萨本愿经》，真诚念诵“南无地藏王菩萨”，那必然可以得到地藏菩萨的加持，而转祸为福，恢复身心健康，获得更幸福顺利的人生！
附录：这篇文章写于 2014 年 4 月份的样子，大家不要执著，适当参看并努力落实就可以。

102.《地藏经》讲解合集（2014、2018、2019 三个版本）
1).初讲《地藏经浅释》（讲于 2014 年）
大家好，
《地藏经》的根本在几个月前讲过一次，那次讲得比较简单，2 个小时就讲完了。这次我们仔细讲，在成都的吧友们大家一起听，并当场录音，共讲了 5 次，一共 8 小时多，按宣化上人《地藏菩萨本愿经浅释》的要求来讲的。
《地藏经》的作用我们反复说过，就是灭一切的罪，得一切的福！但是有前提的，啥前提呢？必须做善男子、善女人，那才能满愿的。
善男子、善女人的标准如下：
1.恒久行善，能力范围内不断成全造福更多人，并不断扩充自己的能力，并成全造福更多的众生。
具体可以从认真仔细回答吧里的内容开始，好好去做。具体在《戒色文集》第七次修订里有具体的讲解的，大家可去看。
2.恒久忏悔，恒久改过。如果你认为你无过可改，那说明你到处都是大过！因为一个人从出生以来，仔细检查的话，必然是犯下无数的过错的，仔细改正，永远不再犯，并恒久力行正道，那就得着根本了。
3.深信因果，深信善道，深信佛法。
恒久行善，恒久忏悔，恒久改过，而得福报，这就是最大的因果，反之，则必然不断消耗福报而遭殃。
所以孔子说:“积善之家有余庆，积恶之家有余殃。”这确实是万古不移的大道。

在深信因果并力行正道的前提下，你来读《地藏经》
《大悲咒》
《楞严咒》
《心
经》等大乘佛法的经典，并且能吃素（吃锅边菜，不吃肉鱼蛋、葱蒜韭菜、洋葱、蒜苗),合理放生，印经，拜佛等，真诚信奉佛法的根本，那是一定要获得佛力的加持的！一定比单纯忏悔行善获得更大的福报的！一定可以往上修得更大的境界的！一定可以成全造福更多众生的！
观世音菩萨在《千手千眼大悲心陀罗尼经》里面，对《大悲咒》特别提出两点要求：一是信。信《大悲咒》的根本，信佛法的根本，信因果的根本，信忏悔行善的根本。二是善。恒久力行善道，不退初心，永无止境去行，那一定获得无上的加持，一定今生就满一切的愿的！
这两点适合一切的修习法门，我们都要按观世音菩萨的教导去力行的。把

这 3 点都做好了，就是善男子，善女人！
4.静存涵养。
这步功夫不勉强，因为把前面 3 条的根本力行好，那一切的顺利已经在其中！如果再要往上修，要超越“三界”
，那还是要修这步功夫的，入手的方法讲过很
多次了，就是：静养心神于坎宫正位。我们每次讲语音的时候都会反复强调的,大家可参看以前的语音和文章的。
注意，这只是儒家的涵养功夫，若要按佛法的根本来静存，那一定按其他文章里讲的根本做了。
另外，持诵《楞严咒》可获更大的静存涵养的加持。这周二，我们已经开始讲解宣化上人的《楞严咒》的具体书籍，到时也会语音文件整理到吧里的。
大家都要做善男子，善女人，按天理良心的根本行事，并且圆通的把事情都处理好，相信你的人生一定会更顺利,一切的难关都可逐渐度过去，一切的福源逐渐都会来，而且福气会越来越大。为啥有这样的效果？因为这是天道，或者说这是真如法界的定律，遍虚空所有处都要遵从这个定律，善的根本是支持整个世界，整个法界不灭的源泉!
我们都要力行菩萨道，成己成人，自觉觉他，自度度他,成全造福到更多众生！
大家都按上面说的提纲的根本去力行吧，为了自己，为了家人，也为了更多的同类和异类的一切众生！
下面是语音版本下载地址：
1.《地藏经浅释》初讲 mp3 版百度网盘下载：
http://pan.baidu.com/s/1dDep6wx

2.《地藏经浅释》蜻蜓 FM 收听：
https://m.qingting.fm/share/vchannels/322458/programs/12931987?pl
atform=wx_friend
3.宣老的《地藏菩萨本愿经浅释》文字版本的下载地址：
http://pan.baidu.com/s/1dDzoqul
我们会把宣老和刘止唐先生主要的书都进行讲解，一定会逐渐都录出语音，
这也是我的使命之一，要对两位老师有一个彻底的交代。现在在录的是刘止唐先
生的《拾余四种》
，宣老的《楞严咒》以及《药性赋浅释》，讲完后必然也整理到
吧里的。
上次录讲的时候特别和吧友们说了，就是中医的根本，准备花几年时间，
逐渐来录讲，把主要根本彻底讲一次，先则录宣老、刘止唐先生、刘贝文先生的
三本书，来做奠基和统筹了。喜欢中医的朋友，可以逐渐跟着学习，只要你有信
心，那一定领你入正门的。
中医不是这么简单的，很多孩子随便看了点古书，就在那里批判人，那是

非常不明智的，中医的根本是从佛法及传统文化的精髓里分出来的（药上菩萨、
药王菩萨的一个化身就是神农皇帝，也就是《神农本草经》的由来，所以不要愚
痴地排斥佛法）
，所以必须正本清源。
总之，誓戒邪淫，行善去恶，静存动察，立命事天。这是我们吧的根本，
肯定不会动摇，在这个基础上，我们欢迎更多朋友来持五戒，修十善，信奉正道，
信奉佛法，那更大的顺利幸福必然也在的。
最后附录五戒十善，并以普贤菩萨的经典话语做最后的结语：
是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？大众，当勤精进，如救头燃，
但念无常，慎勿放逸。
附录“五戒十善：
”
五戒
[一、不杀戒]
[二、不偷盗戒]
[三、不邪淫戒]
[四、不妄语戒]
[五、不饮酒戒]
十善：
十善: 十种的善业，即不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不两舌、不恶口、
不绮语、不贪、不嗔、不痴。善即顺理之义。谓行此十法，皆顺理故。

然有二种：一者止，二者行。止，则止息己恶，不恼于他；行，则修行胜德，
利安一切也。
[一、不杀生]，不杀生者，谓不害一切物命，即是止杀之善。既不杀已，当
行放生之善也。
[二、不偷盗]，不偷盗者，谓不窃取他人财物，即是止盗之善。既不盗已，
当行布施之善也。
[三、不邪淫]，不邪淫者，谓不行邪淫欲事，即是止淫之善。既不邪淫，当
行清净梵行之善也。
[四、不妄语]，不妄语者，谓不起虚言，诳惑他人，即是止妄语之善。既不
妄语，当行实语之善也。
[五、不两舌]，不两舌者，谓不向两边，说是谈非，令他斗诤，即是止两舌
之善。既不两舌，当行和合利益之善也。
[六、不恶口]，不恶口者，谓不发粗犷恶言，骂辱他人，即是止恶口之善。
既不恶口，当行柔和软语之善也。
[七、不绮语]，不绮语者，谓不庄饰华丽之言，令人乐闻，即是止绮语之善。
既不绮语，当行质直正言之善也。
[八、不贪欲]，不贪欲者，谓不贪着情欲尘境，即是止贪之善。既不贪欲，

当行清净梵行之善也。
[九、不嗔恚]，不嗔恚者，谓不生忿怒之心，嗔恨于人，即是止嗔之善。既
不嗔恚，当行慈忍之善也。
[十、不邪见]，不邪见者，谓不偏邪异见，执非为是，即是止邪见之善。既
不邪见，当行正信正见之善也。
最后，我们吧里在捍卫本吧根本的同时，下面三条主线会不断充实起来：
1.宣讲邪淫的危害，讲解戒除的方法，告诉恢复身心的方法，并充实更多恢
复的案例，把更多人都引导到彻底戒除的道路上来。
2. 弘扬行善去恶的正道，成全自己，成全造福更多众生，救人要救到天理
良心上，并且每个人发挥自己的天良的根本，那你必然可以去成全造福更多人，
你的福报也无形中更大，一切也无形中更顺利的。
信奉佛法的根本，拥护佛法的根本，让更多人获得更大的身心受益。正因为
如此，所以我们会恒久讲解刘止唐先生的书，做天良的根本。恒久讲解宣化上人
的书，作大乘佛法的根本，一而二，二而一，本质则都是弘扬善的根本，并为更
高的修习铺路。
3.讲解中医临床以及养生的根本，让更多人都能受益，都懂得身心健康的根
本，甚至亲人朋友生病了，你都有正确的知见来进行指导，而不是把人往火坑里
推，去乱治疗。

所以我们会不断录讲中医的根本，以宣老和刘止唐先生的书作为统筹（他们
两位都懂医，并且是名副其实的大医）
，然后从现在医家讲起，往上倒退着讲，
从“温病四大家”讲到“金元四大家”
，再讲宋、唐时的大家，最后倒讲到中医
的四大经典为止，做一个梳理，这需要时间。但既然发了这个愿，我一定会逐渐
去执行落实，相信抽时间讲解几年下来，是会有个基本的样子的。
我们也仍然是采取现场讲解并录音的方式，这样更生动活泼，到时再传到网
上，必然可以成全更多人。

2).再讲《地藏菩萨本愿经》——2018 年版
时间过得真快，我们的语音讲经至此彻底结束。讲法并不是讲得越多越好，
讲得太多，大家歧路亡羊，无所适从！所以讲的差不多就可以了。这次趁着最后
讲《地藏经》的机会，我们首先用一个多小时讲解了修行的骨架，这是非常重要
的，这样做，就不会走弯路，而且自动会有鉴别的能力。
再接下来，讲解概述了“地藏法门”修行的入手处，可以说，不识字的老太

太也是可以入手，讲清楚了非常简单。
接下来的原文讲解，我们有很多发挥之处，尽量讲得通俗易懂，深入浅出，
我们现场听讲的都是年轻人，很多朋友听的很开心，没有觉得枯燥无味，也没有
觉得太高妙和生活无关，总之或多或少会有所感悟有所启发，这也是我们讲经的
目的所在吧。当然每个人的领悟深浅肯定会不一样，这也是必然的，因为这涉及
每个人生生世世的修行。听完讲解的朋友们，希望我们可以继续平淡力行，正常
工作生活学习，同时继续修行，谨守基本戒律，中庸圆通灵活力行，并且逐渐提
升修行等级，逐渐越来越精进，恒久力行，不退初心！
《再讲地藏》mp3 版百度网盘下载：
https://pan.baidu.com/s/1Y-6crEnwvzw05xtuofisow

3).2019 串讲地藏经
我们 14 年讲过一次，18 年又讲过一次，大家可以去听我们以前录的语音哈。
回过头来，再次讲解，但这次是略讲。
我们这个世界有很多的法，八万四千种正法门，现在八万四千种也不止啦，
因为随着时间的发展，正法的方便法门会越来越多，我们这边讲是一个很大的法
门，在娑婆世界流通很广泛的，就是地藏法门。地藏法门我们一般是以修《地藏
经》为主，也有师兄在修另外的《占察善恶业报经》，都是可以的哈。那么为什
么一再强调地藏法门呢？即：云何宜讲地藏法。这里提到如下三点：
第一是接引众生，方便可行。修地藏法，很容易进来的，特别容易进来，怎

么进来呢？哪怕是你没有持五戒十善之前，你来供养地藏王菩萨、礼拜地藏王菩萨、称颂地藏王菩萨，念地藏王菩萨的圣号，来读诵《地藏经》就可以进入，而且这几种里面任选一者或几者，你就可以进得来，就这么简单。
第二是普获今生福报，方便继续修行。我们修行，如果是今生得不到福报，
或者说不一定得到福报的，我们年轻人都这么现实，估计不愿意修，讲生生世世是相信，但今生修了我没有得多少利益，就不愿意修，所以你修《地藏经》啊，普获今生福报，今生修了今生一定会有福报显现。
第三呢，就是地藏法门可成佛，往上修行路何方？《地藏经》二十八种利益，
最后一种是毕竟成佛，是一定成佛的，所以它是一个成佛的法门。那么往上修行路何方呢，你往上修行路在哪里？比如我们已经在这么做了，基本守着五戒十善啦，在带着修行啦，在念《地藏经》啦，在称诵地藏王菩萨圣号啦，在力行善事啦，或者也带着忏悔了，但往上进一步修进，路在哪里？把握如下要点：
1）随时有空默念地藏王菩萨圣号来摄心。

2）背诵《地藏经》，得大加被，智慧广运，福慧双修，定慧双修。
3）效法地藏菩萨的精神，在现世中力行善道，不退初心
《2019 串讲地藏经》语音讲解百度网盘下载：
https://pan.baidu.com/s/1B2VKI8kEW-O-29ctsa53nQ&shfl=shareset
（提取码:3wbw）

103.宣化上人《楞严咒句偈疏解》语音讲解
大家好，我们周二的时候讲完《楞严咒》了！
《楞严咒句偈疏解》是前面两
位古观音佛再来解释的结晶!（续法大师、宣化上人都是古观音佛再来）自古以来，
《楞严咒》一直没法讲解，直到清朝续法大师以超一流的修行，著《楞严咒灌顶疏》
，才彻底解开《楞严咒》的根本。宣老 18 岁的时候得到《楞严咒灌顶疏》
的单行本，如获至宝，随身携带，随时研究，经过很多不可思议的境界，终于把《楞严咒》的根本弄清楚。宣老从 1979 年(61 岁）开始在美国万佛城讲《楞严咒》
，一星期讲一次，一直讲到 1987 年才彻底讲完。宣老的法会，八部天龙彻底拥护，十方诸佛放光来照，十方世界六种震动全显，足可见《楞严咒》的重要性

和不可思议性。
《楞严咒》的根本是百千万亿大劫都难遭遇到的根本！今天被我们遇到了，
我们一定要珍惜，好好按宣老的解释去恒久力行，这才对得起两位古佛的发心，
对得起十方三世诸佛的无比拥护。

下面分几部分讲下《楞严咒》的根本：
一、持咒的要求
需要持五戒，行十善。只要做到了，这样去读《楞严咒》，必然逐渐获得不
可思议的加持的。
用吧里的根本来说，要彻底戒除一切的邪淫，忏悔一切的恶，改正一切的
恶，同时恒久力行一切的善，成全自己，成全更多人，恒久去行。这个基础上，
能吃素（没办法的话，锅边菜也是可以的，怕营养不够的人，可以多搭配吃几
个素菜，营养一定是够的！）放生、印经，拥护佛法的根本，恒久力行，再来持
《楞严咒》，那必然获得大加持，十方世界所有的佛菩萨、金刚护法、正神、正
鬼王都要拥护你，因为你代表了佛法僧三宝的力量，而《楞严咒》则把所有的
佛菩萨、金刚护法、正神、正鬼王都包括在其中的!

二、
《楞严咒》的内容
按续法大师的版本，
《楞严咒》共有五会,554 句，每一句都有其不可思议的
意思，哪怕一句只有两个字，也有这两个字的意思。举个例子：
「那啰野」
「拏
耶」
。这是其中的两句咒，前面这句是水神的名字，后面这句是空神的名字，读
到这个名号，就会得到水神、空神的拥护。
《楞严咒》的大意是啥？

就是十方三世所有诸佛，十方三世所有菩萨、辟支佛、阿罗汉、金刚护法、
天神、正鬼王以及上面说的眷属众全部包括在里面了！
通俗点说，
《地藏经》是显在的语言，人类能直接看懂，所有诸佛菩萨、正
神、鬼王等都来了，所以《地藏经》威力巨大，得到一切正能量的拥护。而《楞
严咒》是灵界的语言，人看不懂，但同样得到一切正能量的拥护~！
虽说看不懂，但经过前面两位古观音佛的解释，我们基本也可以懂其中的
大概意思了。

三、为啥要持诵《楞严咒》？
1.
《楞严咒》是支持这个世界不灭的灵文，只要这个世界还有人能背诵《楞
严咒》
，哪怕只有一人，这个世界也不会灭！所以我们要发心背诵《楞严咒》，
而且为世界来背诵《楞严咒》。
2.《楞严咒》可以满你一切善愿！你所有善的愿望都可以得到满足，而且
是今生满足。
3.
《楞严咒》让你得到无比多的佛菩萨、正神、正鬼王的拥护，平安、健
康、顺利、幸福。
4.《楞严咒》是究竟的大法门，是百千万劫难遭遇的大法门。最低限度可
以化去你一切的欲望，满你一切的善愿，最低限度，你接下来的七世都要做员
外，一切都是现成的，今生一切命运也都要彻底往好的方面不断转化。
5.如果你读诵《楞严咒》，诸佛都要默默中把他的功德都分给你！
6.如果你背诵《楞严咒》，恒久修楞严法，那一定成佛，而且必然要得楞严
大定，得五眼六通，飞行自在，神通无碍。
7.《楞严咒》就是这个世界最大的秘密。如果修《楞严咒》
，不需要修任何
密宗，因为这就是最大的秘密。
8.按上面背诵《楞严咒》的人，至少有八万四千金刚藏菩萨,以及他们的眷
属恒久分身来保护你，更何况保护你的其他善神，更是数都数不清。
9. 如果你背诵《楞严咒》，那十方三世诸佛菩萨，包括南无释迦牟尼佛、
南无阿弥陀佛、南无药师佛、南无宝积佛、南无成就佛、南无地藏王菩萨，南
无观世音菩萨，南无文殊菩萨，南无普贤菩萨，南无弥勒菩萨，南无大势至菩
萨以及其他一切佛菩萨的根本已全在其中，他们全要来加持你！
《楞严咒》摄受
了所有十方三世的一切正能量！
10.最后，如果你持诵《楞严咒》
，那你最后必然要开一切的智慧，满一切
的愿望，证一切的果位，成就一切不可思议的功德！
最现实地来说，你读《楞严咒》，可以帮助你降伏一切的欲望，战胜邪淫，
一次性彻底戒除，并且可开智慧帮助更多人戒除，当然自己也必然戒除得更
好!(当然必然按上面的要求去做，行动第一）

四、这次讲解的内容
我们用两个月时间，共讲了 15 次，共 20 个小时。其中有一个开场白，专门讲解《楞严咒》的大意，然后再讲《楞严咒》的正文，共五会，讲完后，我们又总结讲了一次，作为最后的总结。
下载地址：
1．这是 mp3 格式，是所有文件的集合，一个音频，500 多 M，20 个小时的语音：
http://pan.baidu.com/s/1jG44Vga
2.这也是 mp3 格式，我们共分成 7 个文件，分别是"开场白、五会、正文、总结"，在一个文件夹里：
http://pan.baidu.com/s/1mg7iKcS
3．这是《楞严咒句偈疏解》的 pdf 版本:
http://pan.baidu.com/s/1hqA6BT6
4.《楞严咒》语音讲解——蜻蜓 FM 收听地址：
https://www.qingting.fm/channels/322998
在这里等待，等待更多可以一起背诵《楞严咒》的人！欢迎大家持诵《楞严咒》，明白《楞严咒》，为世界诵读《楞严咒》，也为自己的修进诵读《楞严咒》。
也祝福持诵《楞严咒》的人，推广《楞严咒》的人，随心满愿，早证菩提，广度众生，永无止境。

附录修行的次第：
1.建议可先看王善人、刘善人的著作，这是做人的根本，需要终生恒久力行。吧里有精品区帖子做总结的。
2.这个基础上可以学习刘止唐先生的根本，"静存动察，本末交养。"传统文化圣学修进的根本都在其中。吧里有刘先生书籍的数个音频，都是可以听和学的，以后内容还会增加。
3．这个基础上，恒久力行大乘佛法的根本，按照宣化上人讲解的根本，恒久力行，那必然正式进入佛堂而不走弯路。吧里会不断讲解宣老的根本。
学习大乘佛法，则从背诵 260 个字的《心经》开始，这样最稳妥，背诵完，可以背诵《大悲咒》，也可以直接上来就读《地藏经》，恒久去读，那就更好。逐渐的，读并背诵《楞严咒》，如果最后能把《楞严咒》背诵出来，并把《地藏经》也背诵出来，那就打下了扎实基础。恒久背诵，以后再深入《楞严经》《法

华经》
《华严经》那必然智慧如海，所度六道众生不可限量。这些根本我们到时
逐渐补充了。

大家按这个根本去修进，谨守天良，圆通应用，落实到生活工作实际中，
必然永远止境的，加油。

104.宣化上人《心经》《金刚经》《坛经》系列—语
音讲解
1).《心经非台颂解》浅释
《心经》共 260 个字，讲了观世音菩萨证得佛果后不可思议的古佛的境界，
这是佛法最后常寂光净土的归宿处，是最后的涅盘境界。所以，自古《心经》都
不是这么好讲的，做了很大准备，按宣化上人的解释，进行讲解，宣老本身是古
观音佛再来，而且今生就证大菩萨的不可思议境界，因为要度所有众生，所以自
身永不成佛，是我们永远可敬的老师。我们讲解佛法的根本，永远要以宣老的根
本为主，那就永远不会错，否则没有择法眼而乱看乱学，浪费光阴，何时准备入
门？
大家都要恒久重视《心经》，每天都要背诵，不可懈怠。认真背诵只需要半
分钟就可背诵一遍的，所以不要找理由不背诵。
下面讲几个要点：
1.《心经》的入手处：
恒久行善、忏悔，恒久信奉佛法并如此力行，并且不执著于自己所行之善，
这就是入手处!
通俗点说，恒久行善，恒久改过，恒久忏悔，恒久背诵《心经》
《大悲咒》
《楞严咒》
《地藏经》，这就是入手处，恒久不退初心力行，
《心经》的入手处就
在了。
2.《心经》的进阶处：
恒久力行第一条，永不退转，这就是恒久的进阶！
若要打好基础，那听吧里刘止唐先生书籍的录音并去力行，那传统文化的
基础就能扎实。
如果要不断进阶，那必须背诵《心经》
《大悲咒》《楞严咒》《地藏经》，一
个个背诵过去，同时不断扩充胸量，恒久力行正道和佛法的根本，自觉觉他，

自度度他，自动不断进阶。
如果不断往上进，那到时请听宣老的《楞严经》
《法华经》
《华严经》的浅释，
自动更入大乘的根本。明年开始，我们先讲《金刚经浅释》
，讲完就讲《楞严经
浅释》
，讲完有时间则还要讲《法华经浅释》
，总之，一定要弘扬宣老的根本，为
佛续慧命，让更多人都上佛法的正路。
3.《心经》的归宿处：

最后力行菩萨之道圆满了，则证得佛果，这就是《心经》的归宿处。至此，
法身恒久都在楞严大定中，与真如法界合一，分千万亿化身去千万亿世界度千万
亿众生。
比如本师释迦牟尼佛，化千万亿化身在千万亿世界度千万亿众生，我们五浊
恶世的释迦牟尼佛，只是其中的化身之一，大家去看《法华经》自动就知道的，
正常明年来我们能讲到《法华经》的。
具体细节，请听《心经》的语音讲解。总之，不要以凡夫的愚见来妄测佛菩
萨不可思议的神通妙觉。按语音里说的根本去做，按上面说的入手处去恒久力行，
则自动入手，自动受益的，一切顺利已在其中的。加油！

2).《金刚经浅释》浅释
大家好，宣化上人讲解的《金刚经》是从根本上来讲的，是单刀直入的讲解，
大家不要错过。同时，大家也可以看宣老的书《金刚般若波罗蜜经浅释》
，讲得
非常深入而简洁。我的语音讲解完全按宣老的讲解版本讲解，不参杂任何其他版
本的解释，同时根据实际情况，对入手处有更直接的补充。对于初学而言，很重
要的一点是要有下手处，概述如下：
1.《金刚经》的入手处：恒久力行善的根本而不执著于自己所行的善，认
为这是应该做的事，这就是入手处。这就是“无住”，这也是无相布施，这也是
大悲心的入手处，也是《大悲咒》的本质。
2.《金刚经》的根本处：破除淫荡的欲望，这是最根本处。
“应无所住，而
生其心”的意思：就是不生淫荡之心，化去欲望，恒久力行善的根本，这就是
顿教法门，也是成佛的根本处。这就是破无明，无明一破，修行自动天天有积

累的，恒久力行就是。
3.金刚经的学习方法：
1） 可以不断听慧平法师朗诵的《金刚经》的语音。那是天籁之音，背景音
乐是《金刚经的偈颂》，多听自动就喜欢上的。网上都可无偿下载的。
2） 可以听帖子里的语音，下载来听而明白《金刚经》的入手处，并且恒久
去力行。
3） 建议先多读《地藏经》，多忏悔，多背诵《大悲咒》
，多回向给自己的冤
亲债主，把自己的恶业都先不断消除，这样学习《金刚经》起来更开智慧的，也
更得力。
4） 建议和吧里的语音《心经浅释》一起听，讲的都是般若的大智慧，
《金刚
经》更有发挥，我们还在录讲《六祖坛经》，这也是同一个系统里的内容，而且
更有发挥，到时大家也可对照听的。

4.如何降伏其心？
1） 力行第 1 条说的无相布施，这是最根本的。不用特别去降伏心，而心自
动降服。这就是妙法。
2） 多读《金刚经》，恒久读，能背诵更好，再力行上面说的 3 条，逐渐自
动能开悟的，开悟了，也就降伏其心了。
五祖大师和六祖大师都非常推崇《金刚经》，要求后学多读多力行，时机一
到，则捅破最后一层纸，自动开悟。
5.如何消除业障？
1）
《金刚经》里已经明确提到，修行佛法读《金刚经》而遇到其他人的讥
笑或者讽刺等，要注意，这是在灭业障，继续恒久力行，不要退初心，自动业
障就消除，而且前身前世的业障都可消除的。消除以后，则一切自动更顺利，
也自动更开智慧的。
2） 平常要多忏悔自己过去种种的垃圾，和“不是”，可以反复在佛前忏悔，
这很重要。也要多读《地藏经》，多回向给自己的冤亲债主。
3)最根本的是要发大慈悲心，成全帮助更多众生去力行，心念一转并力行
不已，则业障就开始不断消除的。
6.《金刚经》中的名句解释：
1） 一切有为法。如梦幻泡影。如露亦如电。应作如是观。
这是讲佛性的根本是万古不易的，其他一切有为法都从佛性而生，是佛性
的应用，好比水起的波浪，必然是要有生灭的，这是有为法，是幻想，最后必然

要灭的。而真如佛性的根本则无始无终，恒久不变，用《心经》的话来说就是：不增不减，不垢不净。
2）如来者。无所从来。亦无所去。故名如来。
如来就是佛性，无来也无去，无智亦无得。有所来去，有所生死的是我们因缘合成的身体，佛性的根本从来不曾生灭。
3）若以色见我。以音声求我。是人行邪道。不能见如来。
真因为如来就是佛性，而佛性的根本是真空，不能用任何有为法来执著的，所以不能以色见我，以音声求我。同时，真空可以生妙有，真空就是妙有，所以也可以起各变化。比如我们吃饭、睡觉、工作、学习、考试、旅游等一切，都是佛性的应用，都是真空生妙有，这也是神通。用《心经》的话来说：色即是空，空即是色。
4）过去心不可得。现在心不可得。未来心不可得。
从真如佛性的根本来说，没有过去，没有现在，也没有未来，因为永远都在楞严大定中！所以可以超越一切时空的束缚，可以瞬间出入无数的佛国，此世界，他世界，在楞严定中就是一合相，可以随在而往！所以大家也要背诵《楞严

咒》恒久修习，自动能明白这句话的意思的。
5）一切贤圣，皆以无为法而有差别。
众生都有佛性，而众生和证果的圣人最大的差别就是证果的圣人已经降伏其心，众生则还是妄念不断，流转不已，妄念也是生死的根本。
从证果的圣人而言，则初果罗汉和佛的境界相差还很远，还要恒久福慧双修，圆满功德。
6）汝等比丘。知我说法。如筏喻者。法尚应舍。何况非法。
因为有为法如梦幻泡影，不是最根本处，所以不要执著，恒久修习《金刚经》的根本，不执著任何相，而力行善的根本，这就上路了。
7）凡所有相。皆是虚妄。若见诸相非相。则见如来。
所有的有形有色的相，都是生灭法，都是有生有灭的，而且在不断变化的。
"虚妄"的意思不是没有，而是说这是不真实的，不是如如不动的，不是不变的主人翁，这是真空生出的妙有，是变化不穷的色相而已，不要执著。如果明白真空生妙有的道理，明白真空就是妙有，明白色即是空，那就明白佛性应用的根本了，也就是"则见如来"。
8）我相。人相。众生相。寿者相。
这是存在的能感知的相，从能感知的角度来讲，是"有"的，而从根本的佛性的根本来说，这是虚妄变化的，不是不变的，所以是不真实的，拿不出一个亘古不变的主体的，所以不可执著！因为你说执著的这些相都在不断变化中，和你心中执著的那个东西一样都是虚妄不实!

3).《六祖坛经浅释》浅释
六祖大师以古佛再来的身份，示现讲解正法，这经和《维摩诘经》一样，都
是释迦牟尼佛以外的佛来讲解的，所以也叫“经”
，不是佛讲的内容是不能叫经
的，只能叫“论”
。
大家一定要仔细听的，古佛应世来度人已经有很多了，比如宣化上人就是古
观音佛再来，所以弘法过程中得到其他古佛的共同支撑，有不可思议的境界。万
佛城的对联“华严法会楞严坛场四十二手眼安天立地；妙觉世尊等觉菩萨千百亿
化身变海为山”
。概述了宣老的真实境界：宣老有个前身是华严菩萨再来，所以
宣老直接可以背诵《华严经》，所以是华严法会；宣老能大用《楞严咒》
，在续法
大师之后继续弘扬《楞严咒》的根本，所以是楞严坛场；宣老 20 多岁就练成《大
悲咒》的核心——“四十二手眼”，这是观世音菩萨修行的基础，可以上制天魔，
下伏外道，功力无穷。三者合起来则可以安天立地！下联则写的是宣老的前身，
有佛身，也就是妙觉世尊，有等觉菩萨身，所以他可以有千百亿化身，深入众生
的心田，他可以像观世音菩萨那样，随众生之苦难而救度众生。这样大的功用则
可以变海为山！
《坛经》自古以来就没这么好讲的，幸亏宣老出来讲解，才使得里面隐藏的

真机全部显露，特别是宣老用唐朝的录音机(宣老的天耳通）录下来的内容——
当年五祖大师给六祖大师的传法过程——更是精彩绝伦，我们在文章讲解中已几
次描述，大家直接看和听就是。
另外，啥叫“无明”？宣老说人的欲望就是无明，直接点说性爱就是无明，
这真是一针见血，并且直接说，三藏十二部都是在讲如何彻底化掉欲望，欲望
都能化掉了，就得漏尽通，以后福慧双修圆满，则自动成佛的。
“无明”从字面翻译，就是无缘无故的妄动！这也可以说是人的妄念，你
没修行而想要它停止，那是不可能的，如果真压死念头了，那就是和石头木头
一样，成了顽空，彻底修错了，比不修行还要差！具体大定是如何的境界，大
家要听《心经浅释》《坛经浅释》
《金刚经浅释》那自动逐渐能明白的。特别是
《心经浅释》里面讲：“色即是空，空即是色”的根本的时候，讲解很具体的。
真正的大定是：随时都能起用，随时又都在静定中的。换句话说，是 24 小时都
在楞严定中，而且是动亦定，静亦定，动静一如！这和刘止唐先生讲解的古儒

家的根本一脉相承，无毫发的阻隔!所以，到时我们还会继续讲解刘止唐先生的根本，要广度有缘，普摄群机。
另外，建议大家要读《楞严咒》，背诵《楞严咒》
，这是入定的基础！也是
自动摄受你的散乱心的基础！我们普遍心很散乱，心散乱，那你就读《楞严咒》多读几遍下来，自动心就沉潜静定下来的。
六祖大师时刻都在楞严大定中，你和他有缘，能够精进修行，那他就要给你示现的。就像宣老当年 20 岁多点为母亲守墓的时候，六祖大师提前来给他示现，告诉宣老会在 1968 年（宣老这年 50 岁）在美国讲解《楞严经》
，并告诉他 5 个
美国徒弟的法名及前身，这真是不可思议的事，但都是真的。
最后，六祖大师为了给大家做榜样，示现在穷苦人家，一个字都不认识，结果修成一代大德高僧，大威神力不可思议，这都是为了给大家做示范，让大家坚定信心修行，告诉大家任何人都可以修行，哪怕没受过任何教育的人！大家都要努力，恒久力行吧里说的善的根本，按大乘佛法的根本恒久修行，必然一切都更顺利，一切都更好的。
《六祖坛经》
，我们讲了十四次，超过 15 个小时，所以共有 14 个文件，具体内容大家仔细听语音，并可对照宣老讲讲解的《六祖法宝坛经浅释》的文字版本，这样必然听起来更受用的。
希望大家继续捍卫网络贴吧、论坛，继续守护好，成全帮助更多人彻底走上正道，甚至走上恒久力行佛法之路，那自己更大的顺利和恢复也在其中的。
一定要认真仔细回答每个问题，不要敷衍，不要讽刺，不要清高，不要小心眼，不要猥琐下流，不要黄色下三滥；要慈悲，要清静，要圆通灵活，要开广大方便心，认真力行，自动自己的一切也向好的方面转化的。力行久了，自动知道不可思议的效果。同时，把吧里的根本圆通的落实到生活实际中，争取一切的一切都更好。

恒久力行，不退初心！
下载地址：
1.宣化上人《般若波罗蜜多心经非台颂解》-语音讲解 mp3 下载地址：
http://pan.baidu.com/s/1pJmeGaf
2.宣化上人《般若波罗蜜多心经非台颂解》文字版本 word 格式下载：
http://pan.baidu.com/s/1o6icUQu
3.宣化上人《金刚经浅释》-语音讲解分开的 5 个音频版本：
https://pan.baidu.com/s/1eQB2bXg#list/path=%2F
4.《六祖坛经》语音讲解，百度网盘下载：

https://pan.baidu.com/s/1o6ooPKm#list/path=%2F
也欢迎大家制作 14 个文件合在一起的版本，方便大家下载。
另外，语音讲解和分享的其他资料都在百度网盘，大家自己去下载，永远都
是无偿的，也希望大家广为流通，成全造福更多众生了。

105.宣化上人《楞严经浅释》语音讲解
大家好，宣化上人《楞严经浅释》的语音讲解，在这个星期彻底结束了。
《楞严经》是开智慧的宝典，
《楞严经》是照妖镜，
《楞严经》是降魔杵，
《楞
严经》是正法在世的代表，只要有《楞严经》和《楞严咒》在，那正法还在世，
所以大家要学习《楞严经浅释》，背诵《楞严咒》
，这是最基本的功课了。
下面直接写的是如何来学习《楞严经浅释》，要点如下：
1. 持“五戒”
，必须严持《四种清净明诲》的根本。
这是《楞严经》里的几大法宝之一，是典型的照妖镜！凡是违背《四种清
净明诲》教导的僧人或者居士，当然都是不合格的，甚至是天魔外道、魑魅魍魉
等货色。
所以我们首先要严持戒律，不吃肉、鱼、蛋、葱、蒜，洋葱、韭菜；不邪
淫，修行人则直接要断淫，这是修行的基本基础。
《四种清净明诲》的根本则按原文语音的解释去做了。语音要听的，否则
里面的内容很容易被自己滑过去，自己以为懂了或者做到了，其实对照语音，你
会发现还没做到的。

我们也要求和欢迎大家背诵《四种清净明诲》
，并按这样去力行。背诵《四
种清净明诲》可以化去欲望，甚至连欲望的念头也没有！但必须同时落实好下面
说的所有要点，否则是没这样好的效果的。
这部分推荐资料：果卿居士《现代因果实录》
，按里面说的要点去做了。
2. 真诚忏悔、改过。
不真诚忏悔，不痛哭零涕忏悔，不柔和心性。不要说修习佛法，连身心的
疾病都没办法恢复的。
只有真诚地忏悔，才能消除恶业。只有真诚地忏悔，才能化去心结。只有
真诚的忏悔才能赶走病气，只有真诚地忏悔才能让身心健康不断恢复！

也只有真诚地忏悔，才能摄心为戒，恶气走了，身心才能更纯一，这才能给修行立下基本的基础。
我常和孩子们说，不忏悔，不转化心念，不柔和心性，那读五千部《地藏经》也是零，拜一万个忏也是零！
切记了。我们不能做表面功夫，佛法是重实行的心地法门，一定要在起心动念上检讨，在行动上改正，并真诚的忏悔自己的所想所行，这才能不断进步的，这也是恢复一切健康的基础了。
这部分推荐资料：刘善人的视频，以及他的书籍《让阳光自然播洒》
。刘善
人的视频一定要多看，并对照到自己的身上，这是做人的根本，只有这些落实好了，学佛才能有基础，否则人身都保不了，只能去三恶道，切记了。
3.恒久力行善的根本，广开菩提之心。
善无论大小，都要去力行，特别是佛法僧三宝里的一切善事都要能力范围内尽心尽力去做。比如孝顺父母，尽本职做好工作生活中的基础，吧里吧外帮助更多人彻底戒除邪淫，发戒色宣传单等都要去做。
孔子曰：积善之家必有余庆，积恶之家必有余殃。刘备先生说：勿以善小而不为，勿以恶小而为之。请大家具体对照《关圣帝君觉世真经》
《文昌帝君阴骘
文》
，按里面说的基本的善恶的根本去力行了。
恒久力行，并且紧守前面两条的根本，那基本的基础就打下来了。行动第一，恒久力行！很多人行善几天或者几星期或者几个月就坚持不下来了，那是绝对不行的，必须恒久力行，才能不断见更大效果的。问问你自己，你是否是退初心的人？不要找理由，是就是，请改正力行！
这部分推荐资料：吧里已录语音刘止唐先生《下学梯航》
《俗言》
，收录在《戒
色文集》里，这样去做就是。
4.要打下学习佛法的基础。
具体要听我们已经录过的宣化上人《地藏经浅释》
《心经浅释》
《金刚经浅释》
《坛经浅释》以及《楞严咒句偈疏解》的语音，很多根本的道理，我们在这些短

些的经典里都讲清楚的，有基础了，听《楞严经浅释》才能更受用。否则不知所云，如入云里雾里。

这部分推荐的资料：自己已经录制的宣化上人《地藏经浅释》
《心经浅释》
《金刚经浅释》
《坛经浅释》以及《楞严咒句偈疏解》
，收录在《戒色文集修订版》
里。
5.一定要做基本的佛法功课。
无论多忙，都要适当做功课，这样才能不断打下无形中的基础，学习佛法
才能受用的。功课可以按自己的实际情况定，不一定要定特别多，能力范围内
制定合适自己的就可以。
建议大家以“两经”、“两咒”里的内容作为自己的基本功课，这比较符合实际。
“两经、两咒”指：《大悲咒》《楞严咒》《地藏经》
《心经》
。初学佛法的朋友，
建议先背诵出《心经》，再背诵《大悲咒》
，这比较符合实际的。
同时，号召大家都背诵出《楞严咒》！这是佛的骨髓，是佛的顶！做好前面
四条的根本并背诵《楞严咒》，恒久背诵，一定获得不可思议的加持，满足你一
切的善愿！
这部分推荐资料：上面第 4 部分的资料都可学习，同时建议大家看视频《菩
萨行者的足迹》
（也叫《宣化上人的一生》
），你不想坚持的时候就要看宣老的视
频，保证你继续能坚持下去。自己每次看宣老的这个视频基本都哭的稀里哗啦，
感动的无可言喻。
6.要按观世音菩萨耳根圆通章的根本来修行！
这部分是《楞严经》的核心内容！贯穿一切诸佛的经典！任何法门，包括
念佛法门，包括参禅法门，包括密宗法门，包括儒家道家的正法门，到时都必
须归入到自性中来，也就是归入到如来藏中来，这是修行的入手处，自性是佛
性！一定要归入到这里来的，《法华经》和《华严经》的根本入手处也都在这里
的。
如何打开“自性”？“自性”在哪里？功夫如何用功上路？请仔细听语音，
反复听《观世音菩萨耳根圆通章》
，以及接下来的《四种清净明诲章》，自动明
白修行入手处的！这是最根本的核心修行问题，一定要去听并这样去做。如果
不按自性的根本修行，那一辈子都不上路的，切记了。
推荐资料：直接听《观世音菩萨耳根圆通章》，以及接下来的《四种清净明
诲》这章的语音，要点都用语音概述在里面了。这是《楞严经》的根本法宝，一

定不要错过。也可直接听最后一次录音："五十：全经总结"修行方法也概述在后半部分里。
7．深入经藏，智慧如海。
历代祖师大德都告诉我们要深入经藏，才能智慧如海！没有一位大德说只

要一句佛号就可以了，啥也不用学习了！切记不可愚痴，要懂得鉴别。
在做好上面 6 条的基础上，能力范围内可深入经藏学习。一定要以宣化上人的各书籍为基础，这样才永远不会走错路。如果不听教导，硬要自己去乱看乱弄，那走错路、走弯路，必然是浪费时间，毫无所得，甚至变得偏激邪怪，一切不顺并受正神惩罚！
推荐资料：宣化上人一切浅释经典以及开示录、事迹录等。这个基础上可以学习《憨山大师全集》，憨山大师是南华寺的肉身菩萨，见解贯穿华严、法华、楞严等诸经，确实不会错。
8.圆通处理生活工作家庭中的一切事，归于平淡，真诚生活。
学习佛法要没有佛学的狭小气质，要越学习越平淡，越学习越敢于担当，也越学习越谦虚，这才可以。希望大家活学活用，圆通而中庸的解决生活工作家庭中各问题。
老子说:"大隐隐于市。"六祖大师说：佛法不离世间。地藏王菩萨说：地狱不空，誓不成佛，众生度尽，方证菩提。希望大家广开菩提之心，恒久力行善的根本，以地藏王菩萨不空的誓愿，在平凡的人生中，建立不平凡的大业，同时以无相的布施，恒久力行，广度一切众生，而不执着于自己一切的所行，这也就是金刚经无相布施的根本核心了。
推荐资料："五十：全经总结"这部分总结《楞严经浅释》讲解的基本，把上面八个要点都写在里面了，大家直接听就是。
总之，佛法需要熏陶，只有熏陶才能潜移默化，进步不已！佛法需要力行，只有恒久的力行，才能真正不断深入！如何力行，如何熏陶？请按上面的 8 个要点去做吧，这是恢复身心问题的基础，是恢复病的基础，是做人的基础，也是修行的基础，也是佛法的基础。恒久去做，步步力行，稳扎稳打，更大的进阶就在其中的。
佛法的修行永无止境，请从上面列举的要点去力行，请从《楞严经浅释》的语音的根本去力行吧。
下载地址：
宣化上人《楞严经浅释》语音讲解，百度网盘下载：
https://pan.baidu.com/s/1A8BaNHIJIqpQf3Arvp2AcA

106.宣化上人《大悲咒句解》《大悲心陀罗尼经浅释》
语音讲解
大家好，这次我们重新比较仔细的讲解了宣化上人的《大悲咒句解》和《大
悲心陀罗尼经浅释。》

这里做如下介绍：
《千手千眼观世音菩萨广大圆满无碍大悲心陀罗尼经》是介绍《大悲咒》的
核心经典。宣化上人作为古观音佛的应化身再来，对于《大悲咒》及“四十二手
眼”法门造诣很深，所以这个经按宣化上人的根本来解释是最合适的。另外，这
个经里具体讲清楚了《大悲咒》的来源、内容、应用，等各不可思议的境界。具
体大家可听语音。
《大悲咒句解》是宣化上人在续法大师解释《大悲咒》的基础上，扩充讲解
《大悲咒》的意思和应用，可以说，这是现在可以看到的最好的《大悲咒》解释
的版本，汇集了两位古观音佛应化身的解释。这两个语音合起来听，就能让你更
好理解《大悲咒》的根本内涵，并生起不可思议的信心，恒久如法持诵！这就好
比听《楞严咒句偈疏解》和《楞严经浅释》那样，可以让你更好理解《楞严咒》
并恒久背诵《楞严咒》道理是一样的。
欢迎大家在恒久戒除邪淫的基础上，按忏悔行善的根本，恒久落实，成全造
福更多人，把自己的欲望都化掉，恒久守住戒律，学习传统文化，并以刘止唐先
生和王善人讲的核心为根本，恒久修进。
这个基础上，如果能深入佛法，持基本的五戒，再来发更大慈悲心，成全造
福更多众生，并且来背诵《大悲咒》
《楞严咒》等经典，熟读《地藏经》和《普
门品》等根本，那你的一切必然更顺利，一切也必然更好的！
语音下载地址：
百度网盘：
宣化上人《大悲咒句解》-语音讲解：
http://pan.baidu.com/s/1brIotK
宣化上人《大悲心陀罗尼经浅释》语音讲解：
http://pan.baidu.com/s/1WEzYQ
其他更多语音内容，请关注百度网盘，欢迎大家下载并传播。

107.宣化上人《普门品》《耳根圆通章》《四种清净

明诲》《普贤行愿品》浅释——语音讲解
大家好，这篇文章介绍宣化上人关于《观世音菩萨普门品》
《观世音菩萨耳
根圆通章》
《四种清净明诲》
《普贤行愿品》等四部分内容的浅释系列，这四个内
容我们都进行了语音讲解，也都上传到喜马拉雅 FM 上，以及百度网盘上。大家
可无偿收听和下载的。

一、《普门品》介绍
先介绍《普门品》，
《观世音菩萨普门品》出于《法华经》第二十五卷，是讲
观世音菩萨圆证妙觉佛果后不可思议的境界的。凡是遇到最危难的时候，只要心
里真诚不断呼唤“南无观世音菩萨”，都会得到菩萨无私的救度，这也是我们遇
到危难的时候最大的解决办法。同时，遇到危难的同时，我们一定要全力自救，
想尽办法努力解决问题，这也是必须的。这两者是不相违背的，而是都需要力
行的。不是说在那里等死，啥也不干，只呼叫南无观世音菩萨；而是说自己也
同时要全力自救，同时心里真诚不断呼唤南无观世音菩萨来救助。那一定会得
到不可思议力量的加持而逢凶化吉！
欢迎大家持“五戒十善”，并背诵《普门品》
。自己对于《普门品》有非常深
厚的感情，一段时间不读，就心里始终惦念着。希望大家一起来读诵，一起来力
行，一起来如法修行，成全自己成全更多众生。

二、《观世音菩萨耳根圆通章》介绍
接着介绍《观世音菩萨耳根圆通章》，是介绍观世音菩萨在因地修行根本的，
具体在《楞严经》的第六卷，我们需要背诵的是观世音菩萨自叙的部分。这部分
内容，菩萨具体介绍了她在因地是如何修行的。可以说《普门品》是果，而《耳
根圆通章》是因，有因的修行，才有果位的落实。这章内容是非常经典的，号召
大家背诵，因为这是《楞严经》里内在修行的核心。
《楞严经》修行的三大核心
宝贝就是：
《楞严咒》《四种清净明诲》《观世音菩萨耳根圆通章》。
《楞严咒》涵
化整个法界在内，
《四种清净明诲》是断淫的最大利器，
《观世音菩萨耳根圆通章》
是《楞严经》里入楞严定的根本法门，无量诸佛都这么走过来的。也欢迎大家持

戒背诵《楞严经》里这最核心的三大宝贝，真诚这样去力行了！
附录：观世音菩萨大悲法门修习方法
要修习观世音菩萨大悲法的朋友，要背诵这两个经典的根本，同时背诵《大悲咒》
《心经》
。并可以把《大悲咒》作为心咒，随时可以心里默默背诵，无形中来摄住心念，把《大悲咒》作为最核心的突破口，恒久力行。默背到无一毫杂念

的时候，问自己：这个如如不动而了了常明，又在背诵《大悲咒》的是谁？切记，这就是佛性现前的时候。停止背诵，继续保持如如不动，了了常明的境界，这就是一念不生全体现的时候，也就是佛性现前的时候（本质上佛性随时现前，只是这个时候更容易被你抓到，因为平常我们都是妄念乱动，不容易抓到这样一念不生全体现的时候）
。

这里特别介绍观世音菩萨耳根圆通章的通俗化修习方法：
《观世音菩萨耳根圆通章》的根本要点在我们讲《楞严经浅释》的语音里全讲了，那时是在加持状态下讲的。主要就在：
心念耳闻！
就是用耳根来“反闻闻自性”。我们第六意识的妄动非常强烈，特别是日常生活中，功力不够时，拿它没办法。而用耳根来反闻闻自性则可摄住心念，处于本体定静中，方法如下：
1．读经时。比如读《地藏经》《大悲咒》《楞严咒》时，就直接用耳朵听清楚自己读经咒的声音，要听得清清楚楚，心里听得清清楚楚，不放松。这就是读经咒时的持法。非常有用。
这样去摄心，没有去管制妄想，结果妄想自动就起不来了！
2.打坐时，则可以轻声背诵《大悲咒》耳朵听着发出的声音，心里要听得清清楚楚的，这样自动可摄住妄念。
然后可以不出声背诵《大悲咒》心里念《大悲咒》耳朵把心里念《大悲咒》的声音听得清清楚楚的，这样也可摄住妄念。
然后，再过度，就是心里不背诵《大悲咒》了，如如不动了，这时候，仍然用耳朵返听着心念，看着如如不动的本体。一旦有妄念起来了，马上察觉，继续用耳朵返听心念，处于如如不动，了了长明中。
这个过度方法，在讲《楞严经浅释》的《观世音菩萨耳根圆通章》里都讲过的。请注意再听原来的语音。
3.平常之时，则利用上面两种情况下得来的护住本体自性的方法，直接用

耳根摄化住心念，处于如如不动，了了常明中。该做事时则正常尽量专一其心去做，做完继续处于如上定静中。若心中妄念起来，则马上可发现，也知道是自己反闻没闻好的缘故，那就继续用耳根来反闻闻自性，继续这样力行。
这是观世音菩萨在《楞严经》里讲的耳根圆通章的方法的通俗化和生活化应用。文殊菩萨也专门说了，我们娑婆世界的众生适合用这个方法摄心为戒来入定，这也是《楞严经》讲的入定的根本法门。当然需要配合背诵《四种清净明诲》并这样力行，背诵《楞严咒》并力行，这样才更完整。

三、《四种决定清净明诲》介绍

再接下来介绍《四种决定清净明诲》。这也在《楞严经》里，主要是讲四种

根本的戒律的，而且是从起心动念处来讲的。果卿居士开示过，淫念没断完，就始终要持戒背诵《四种决定清静明诲》一直要做到“断性亦无”的无漏境界为止，才算正过关（也就是不仅不生一念的淫念，连这个想法都根本没有，彻底思无邪）。所以我们要恒久持戒背诵，自己体会其中的效果，才能真信奉。根据自己的经验，果卿居士讲的完全是大实话，请大家去力行，自己体会其中不可思议的效果。特别是淫心重的，那一定要恒久持戒背诵，一天可以多背诵几遍，彻底化去淫荡的心念了，这是恢复身心的根本，也是修行的根本了！

四、《普贤行愿品》介绍

最后介绍《普贤行愿品》，这来自《华严经》。讲的是普贤菩萨不可思议的大境界，其实也是佛的境界。《华严经》讲的是不可思议的佛法的根本境界，是佛性的不可思议的应用。需要你做的就是持戒信奉，真诚读诵，效果就在的。只要你真心信奉，那持戒读诵过程中，加持自动就在的，智慧当下就能不断打开的。（我们更多时候是无形中自动自己束缚住了自己，没办法展开智慧，持戒读《华严经》就是让你开展智慧的办法之一！）而且可以用这种持戒并彻底信奉的心来读整部《华严经》也可来读上面说的《楞严经》《法华经》，这样持戒信奉读诵必然得到不可思议的加持的!读不懂的地方，则正常查看宣化上人的解释就可以，这样就不会走错路的。
另外，《普贤行愿品》指出了根本修行方法：众生为根，菩提为果。只有恒久发菩提心去帮助更多众生，才能最后圆成自己的菩提果。修行的最初发心就是度脱更多众生向上，那最初的发心已对，在接下来的道路上，如法修行，依止宣化上人这样的大善知识，以戒为师，以宣化上人为师，并不退最初的菩提发心，恒久这样去做，能力范围内力行善的根本，并不断修行扩充自己的能力，从而更好去帮助更多的众生，如此走上良性循环，这就是修行的根本了。
凡是有不清楚的部分，可以看宣化上人关于这方面浅释系列的书籍，也可听

宣化上人的录音，也可听我们已经根据宣化上人的浅释所录的讲解了。
欢迎更多人持五戒十善来修习佛法，欢迎更多人重视基础，正常生活，正常
工作，正常学习，这个基础上提升人生的境界，成全自己，成全更多人，更多众
生，正常修行，永无止境！
下载地址：
《观世音菩萨普门品浅释》（上、中、下）讲解，百度网盘下载：
https://pan.baidu.com/s/1i56TKJN
《耳根圆通章》讲解，百度网盘下载：
https://pan.baidu.com/s/1iNvmN8JowhSNtPlcZ6eKlw
《四种清净明诲》（上、下）讲解，百度网盘下载：

https://pan.baidu.com/s/1qXTD3Lq
《普贤行愿品浅释》，百度网盘下载：
链接: https://pan.baidu.com/s/1dhoGG2RwU4n1hBkMjKAYZA 提取码: j2x4
另外，其他分享的资料都在网盘里，大家自己去下载，欢迎大家广为流通，
成全造福更多众生。

108.宣化上人《法华经浅释》语音讲解
大家好，我们讲完宣化上人的《妙法莲华经浅释》已经过去半年多了，现在
才来写介绍文章，一方面是要进行戒色文集第六次修订，另一方面是昨天早上才
彻底把写的内容定好。我们都知道《妙法莲华经》是讲一乘佛法的根本的，那到
底啥是一乘佛法，如何来力行呢？
首先可以听我们喜马拉雅 fm 上以及百度网盘上的语音，直接听开始的两节
——“妙法总纲”
，里面已经把主要问题进行了概述讲解。这篇文章则进一步概
述容易出现迷惑的地方，如下：

一、关于一乘佛法的误区和正解：
1．一乘佛法的误区：以为看住念头，让念头了了分明，不粘着事境就是修
行。真是大错！这只是一种方法，是一种技术，如何能叫修道？在现在这个世
道上，要这样力行来证果而有所成就，是非常难的，本质上这种修行方法是小乘
的自了的修习方法，连大乘都算不上，何来一乘佛法？这种修法哪怕最后有所成
就，归到四个罗汉果位上了，若要向上，也必须回小向大，走大乘路线，去成全
帮助更多众生，才能归到权乘菩萨的果位上，从而继续向上修行。
另外，按这样修行的人定位往往大有问题，连初果阿罗汉的果位都没证，就
号称超越初地菩萨，甚至超越七地菩萨，已到八地——不动地菩萨，真是乱说胡
扯！初地菩萨是大菩萨的果位，可以同时分一百个应化身去一百个不同的佛世界，

试问我们有这本事吗？连我们这个佛摄化的大千世界都难出去，就讲这样的大话，确实不合适，所以也请大家老实脚踏实地修行，不可妄自称大，这简直是在种去三恶道的种子了。
注：能看住念头，安住于当下，如如不动，了了分明，是完全正确的修行方式。这里之所以这样破迷，是因为这不是修行佛法的根本目的，也不是一乘佛法的本质，这只是一种方法，这个一定注意！
2.一乘佛法的正解:《法华经》上早已告诉我们，我们的自性就是被污染的

摩尼宝珠，宝珠落在淤泥里，不得大展光明，但它本身的光明从来没有减少过一份！
这里的“淤泥”就是指我们生生世世在六道轮回里违背五戒十善所造的恶，去除淤泥的根本办法就是：守住身心戒律，老老实实低头认错，一点点滤，忏悔自己各种身口意的错误，同时恒久力行一切善的根本而不执著，让自性的光明在不断清除淤泥的同时大放光明！这个基础上，深入佛法修行，读诵大乘经典，回向一切冤亲债主，逐渐化去无始劫的业障无明，力行大乘佛法，同时护住自性，念起即觉，当下即是，如如不动，了了长明，恒久力行，深造不已，过干慧地，入圣人法性流，归入《楞严经》中五十五个菩萨果位的第一个权乘菩萨果位的位置，并继续向上修行！
《法华经》上又说：
“是法住法位，世间相常住。
”这也是在告诉我们，安住
于当下，正常工作生活，正常修行，在成全帮助更多众生的过程中来圆满自己的菩提行，如此把握住当下的一念心来修行，就是一乘佛法，就是心地法门。
六祖大师说：
“离世觅菩提，恰如求兔角。”这也是告诉我们，安住于当下，
把握好当下，在世间修行，当下即是！
过去祖师还有一首对联，说的也是同样的根本：
“不住此岸，不住彼岸，不
住中流，问君身安何处？无过去心，无现在心，无未来心，还汝本来面目！
”讲
的也是把握当下，在世间踏实力行，守住身心戒律，忏悔自己迷茫时所造的众罪，并在觉悟中去度生，在度生力行中来圆满自己的功德智慧，恒久力行，自动功夫逐渐打成片，自然会有任运腾腾，腾腾任运的无为境地！
3.回答根本疑问：既然自性光明不增不减，在地狱没减少一份，在天堂没增加一份。那是否可以这样认为：行善也没增加自性的光明，干脆不去行了，忏悔去除业障，让自性光明展现出来不就得了，还干嘛再去力行一切善的根本？

回答：佛的境界是尽虚空遍法界都是，要有尽虚空遍法界的境界，就必须
有尽虚空遍法界的功德。你按上述狭隘的境界去作意，功德从头到尾都是零，
连人道都难出去，何来佛果？因为哪怕去天上做天人，也得积累大福报，按上
面狭隘的境界来行动，功德福报都是零，做人也只能做个贫穷而惨不拉几而处
处不顺的人，更何来向上一招呢？所以这属于想当然，也属于邪见。佛是两足
尊，必须智慧功德圆满，才能证得。若要自性大放光明，必须用已展现出来的
局部自性光明去力行一切善的根本，如此才能更破除其他覆盖在自性上的累劫
无明，走上良性循环，让自性的光明不断开显出来，逐渐甚至朗照十方大千世
界！所以，必须守住身心戒律，真诚忏悔，并恒久力行一切善的根本！

二、修行注意点:
1.念念观自在就是念念觉悟，也就是念念都在定中。一旦妄念乱跑了，要
马上觉察到，并自然归返到如如不动，了了长明的观自在的境界中，这就是修

行。这个功夫随时可做，而且也随时要做，随时察觉，随时觉悟，随时这么正
常做功夫才能上路的。
对于没有把握住自性的朋友，请听语音《法华经浅释》的前面两节内容，
或者听《楞严经浅释》第二十九节内容开始的内容。非常重要，这是佛法里内
在修行的根本处之一。
至于动时，则专一其心。正常力行就是，专一其心，不掺杂念，这就是动时
的定。当然这个层级还很浅，还没发生大的妙用，但万丈高楼平地起，都是需要
这样落实基本的佛法里的静存动察的基础，才能上路的。
这个基础上，守住身心戒律，同时真诚忏悔自己的不是，把业障进行清理，
同时恒久力行善的根本，充实正气，培养光明的觉照，同时继续做佛法功课，
清理业障并培养慈悲心和静定之心，逐渐就更能上路了。同时，继续礼佛跪拜
磕头，忏悔自己的罪业，低头认错，真心忏悔，恒久做去，自动身心越来越清
静，修行的层次也不断提升的。
2.修行要注意要点：
1）平常心是佛。切记不要搞极端，不要标新立异，不要急躁愤懑。中庸恒
久力行，平常平淡按上面修行的大方向去落实，这是根本。
2）要培养慈悲心。慈悲心是修行的根本，成佛的过程和成佛后的目的都是
为了度化更多众生脱离生死之痛苦，走到不生不灭的彼岸。
3）要培养综合能力！修行一定要培养综合能力，这是自己的基础。如上面
安排的经典，可提升自己的综合能力，基础扎实了，往上修行才有底气，才能无
阻碍。
3.对现代人特别要注意的几点：
1）淫心重！那就要背诵《四种清净明诲》

，并这样去做，恒久背诵，背诵到
淫心彻底消失，断去淫荡之心性为止，并继续背诵！
不用怕淫心消失后没办法生育，相反，淫心消失后，不仅能正常房事生育，
而且孩子更健康聪慧。当然能修清静的梵行，那当然更好。
2）嗔恨心重!要看刘善人，王善人的书，并这样去做。我们已录的这方面的
语音可听。并可念南无观世音菩萨圣号，恒久念，化去各种不好的邪念等。
3）必须勤奋!认真对待生活工作，这是必须的，如果做懒汉，不努力，那不
可能成功。
4）正常能力范围内无为布施!不在于多少，但一定要去力行善事，而且要能
力范围内做财布施。不要吝啬，也不要等待，等待自己发财后再布施，那你就等
着一辈子贫穷吧。切记了，从当下开始，从能力范围内，用你的智慧眼，择法眼
正常去布施。
5）念《地藏经》《大悲咒》
！诸多财神、地神等正神正鬼王护法都在这一经
一咒里了，而且观世音菩萨和地藏王菩萨非常慈悲，他们的愿力就是要度化帮助

所有我们这些众生。
6）要持戒!基本的五戒十善，一定要努力去落实，这样才更容易相应，否则
不容易相应的。比如你一边邪淫，一边杀生，一边求佛菩萨保佑，那可能满愿吗？
不会满愿。根据因果定律，你还要接受惩罚！
4.对恢复身心的朋友要说的话：需要看病吃药治疗的，当然正常看病吃药。下
面内容则是无论是否看病吃药，都需要自己反省做好的。
生病了，最需要做的是真诚认错，低头找自己的不是，找他人的好处，必须
要守住身心戒律的基础上，不生气，不上火，欢喜生活。最重要的是：真诚一点
点虑自己这十几年或者几十年人生里的错误，一点点发现，一点点忏悔。只要
你动真心这样去做忏悔了，那做一步，病气就要出去一步的。一定重视真诚忏
悔和守住身心戒律并且不动气的重要性了，这是恢复身心的根本了！
最后，欢迎大家听整个录制的语音！语音共有 46 讲，并且每讲我们都加上
了概述性的小标题，从而能更好的概述语音的大致内容。欢迎大家无偿下载收听
并广为传播。百度网盘上就可直接无常下载。
大家一起以戒律为师，以宣化上人为师，按宣化上人的教导去恒久力行，那
就是拥护正法，那也是正法驻世！
下载地址：
1.宣化上人《法华经浅释》-语音讲解 mp3 下载地址：
https://pan.baidu.com/s/1miD9ymk
另外，其他分享的资料都在网盘里，大家自己去下载，欢迎大家广为流通，

成全造福更多众生。

109.生生世世的修行与缘分——《修行核心要点讲座》
大家好，
《修行核心要点讲座》收录了对修行入手并进阶的基本讲解，也是
这些年修行入手的一个小结，这次在这里做一个基本介绍。
首先，修行得有正门而入，必须从守住身心戒律，忏悔自己的无边业障和
过错，并在正常工作生活学习的基础上，力行正能量，充实正气，并做基本佛

法功课，步步积累深入，才能有所着落。否则，如果把基本的人天道的根本给落
下了，妄图求快，那就是乱建空中楼阁，万万难有成就的。
接下来介绍讲座里的基本内容：
一、地藏法门的修行
这是根本中的根本。自己修行的突破口就是背诵《地藏经》
。所以第一个语
音讲解了一整套《地藏经》的修行根本。当然一开始则把整个修行的基本内容也
都讲了，请大家听语音。
二、
《大悲咒》的基本修习
若是有朋友要专修《大悲咒》那也非常赞叹，
《大悲咒》本来就一切具足。
当然基本的修行要点也必须按讲座一里讲的内容落实好。
三、如何培养正定正觉
这是修行入手后，进一步深入的根本处，迟早要面对的，请听语音。
四、
《劝发菩提心文》讲解
关键是借着讲原文而大讲了修行入手的根本，请大家听语音，这是借题发挥。
五、
《楞严经》修行核心要点
往上修行，谁也跑不出《楞严经》的根本纲领，这是尽虚空遍法界遵循的法
则。大家可以试听，逐渐可以明白入手处和进阶处。
六、七、修行入手核心要点，再论修行核心要点
这是提炼了佛经里的修行核心内容，讲解完后，要讲的意思都在里面了！
言不尽意啊，大家自己听语音看整理版本的文字内容了！希望更多众生正常
生活，正常工作学习，正常修行，并找到合适自己的修行突破口，永无止境往上
修行！
下载地址：

1.地藏法门的修行
https://pan.baidu.com/s/1o8K82O6
2.《大悲咒》的基本修习。
https://pan.baidu.com/s/1c2u4zSk
3.如何培养正定正觉。
https://pan.baidu.com/s/1pKTNuY3
4.《劝发菩提心文》讲解
https://pan.baidu.com/s/1dEYTDs9

5.《楞严经》核心修行根本要点
https://pan.baidu.com/s/1bMiSTC
6.修行入手核心要点，再论修行核心要点。
https://pan.baidu.com/s/1skW7nnJ
7.《修行核心要点讲座》1-10 集喜马拉雅 fm 收听地址
https://www.ximalaya.com/jiankang/12641197/

板块三：语音讲解和文字版汇集

为了方便大家学习，对语音和对应讲解文字版做了汇集如下，方便大家下载，广为流通，目录如下。

一）.讲解语音版和文字版目录

第一部分.戒色根本
1.《戒色食谱》
2.《申明二十：身心疾病恢复的根本要点》
3.《申明一:化去欲望，婚前禁欲，婚后节欲》
4《申明十五：sy 后遗症的恢复》

第二部分.中医核心
5《把脉的根本》语音讲解
6.《脉学心悟》语音讲解
7.《医理大概约说》
8.宣化上人《药性赋浅释》
9.伯雄先生《医方论》
10.《圣余医案》临床式讲解。
11.《李斯炽医案》语音讲解

12.《中医临证经验与方法》语音讲解
13.《中医临证 50 年心得录》语音讲解
14 李士懋老师《温病求索》
15.赵绍琴老师《医论》

第三部分.传统文化精髓
16.刘止唐先生《下学梯航》
17.刘止唐先生《俗言》
18.刘止唐先生《保身立命要言》
19.刘止唐先生《拾余四种》
20.《了凡四训》
21.王善人《化性谈》
22.《增广贤文》
23.《古本大学质言》
24.《大学恒解》

25.《古本大学浅释》
26.《古本中庸浅释》
27.《嘉言录》

第四部分.大乘佛法修进
28.《地藏经》讲解系列
01)《地藏经浅释》（2014 年版）
02)《2018 年再讲地藏经》
03）《2019 年串讲地藏经》
29.宣化上人《楞严咒句偈疏解》讲解
30.宣化上人《心经非台颂解》语音讲解
31.宣化上人《金刚经浅释》语音讲解
32. 宣化上人《六祖坛经》语音讲解
33 宣化上人《楞严经浅释》语音讲解
34.宣化上人《大悲心陀罗尼经浅释》
35.宣化上人《大悲咒句解》
36.宣化上人《观世音菩萨普门品浅释》
37.《观世音菩萨广陈耳根圆通章》
38.《四种清净明诲》
39.《普贤行愿品浅释》
40.《法华经浅释》

41.《修行核心要点讲座》
42.《道在平常》
43.《宝珠散集》
44.《藏宝图——修行进阶文集》

二）．讲解语音和文字版获取方法
1）语音讲解汇总百度网盘下载
如下百度网盘链接可以直接语音和文字版合集，三个链接，内容是一样，主
要防止链接失效，提前做了备份，下载任意一个都是一样的。
百度网盘链接 1: https://pan.baidu.com/s/1ttd6SVSK0p9waXatxsSnkA
（提取码: du5t）
百度网盘链接 2：
https://pan.baidu.com/share/init?surl=ZZhW0Imy6esF-4M_HstiTQ
（提取码:n05z）
百度网盘链接 3:

https://pan.baidu.com/share/init?surl=rUpqIGcqofx2eKpg1YOSWA
（提取码:pz26）
2）通过百度账号添加好友获取
方法如下：
在手机百度网盘客户端 APP 打开“消息”页面，选择“加好友”，输入如下
好友账号：xinranglin@163.com（或 andui197911@163.com）
，直接索取语音和文
字版资料合集即可。

3）通过邮箱获取
通过邮箱索取方式如下，通过 QQ（或其他邮箱均可）邮箱发邮件给
xinranglin@163.com（或 kcddf867@163.com），直接说明索取语音和文字版合集，
该邮箱收到后会发送相关下载链接给你，前去下载即可。